



PENGARUH KONSELING KEDAMAIAAN TERHADAP PERILAKU MEROKOK SISWA SMKN

Sry Alfina Damayanti¹, Sahril Buchori², Aswar³, Syahril⁴

Universitas Negeri Makassar^{1,2,3,4}

e-mail: sryalfinadamayanti20@gmail.com, sahril.buchori@unm.ac.id,
aswar.bk@unm.ac.id, syahril.bk@unm.ac.id

Diterima: 17/06/2026; Direvisi: 25/06/2026; Diterbitkan: 08/07/2026

ABSTRAK

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi permasalahan kesehatan yang serius di Indonesia, termasuk pada siswa SMKN 5 Makassar yang menunjukkan tingkat perilaku merokok kategori sedang hingga sangat tinggi. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling kedamaian dalam mereduksi perilaku merokok siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental *pretest-posttest nonequivalent control group design*. Sampel penelitian berjumlah 14 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional purposive sampling* dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan skala perilaku merokok, sedangkan analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif dan *Independent Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor perilaku merokok dari kategori tinggi menjadi sedang, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 (<0,05), sehingga konseling kedamaian terbukti efektif dalam mereduksi perilaku merokok siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis nilai kemanusiaan di sekolah.

Kata Kunci: *Konseling Kedamaian, Perilaku Merokok, Siswa*

ABSTRACT

Smoking behavior among adolescents remains a serious health problem in Indonesia, particularly among vocational high school students who are highly vulnerable to risky behaviors. Preliminary data at SMKN 5 Makassar showed that 78.67% of students were in the moderate to very high smoking behavior category. This study aimed to examine the effectiveness of peace counseling in reducing students' smoking behavior. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental *pretest-posttest nonequivalent control group design*. The participants consisted of 14 students selected through *proportional purposive sampling* and divided into experimental and control groups. Data were collected using a smoking behavior scale and analyzed through descriptive statistics and *Independent Samples T-Test*. The results showed that the experimental group experienced a significant decrease in smoking behavior scores from 105.14 to 84.00, while the control group showed no meaningful change. Statistical testing revealed a significance value of 0.001 (<0.05), indicating that peace counseling was effective in reducing students' smoking behavior. Therefore, peace counseling can serve as an alternative humanistic counseling intervention in schools.

Keywords: *Peace Counseling, Smoking Behavior, Students*



PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak dasar setiap manusia yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan tidak hanya diartikan sebagai kondisi bebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga sebagai keadaan sejahtera yang memungkinkan individu menjalani kehidupan secara produktif. Salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang masih dihadapi berbagai negara, termasuk Indonesia, adalah tingginya perilaku merokok pada remaja karena meningkatkan risiko penyakit tidak menular sekaligus mendorong munculnya perilaku berisiko lainnya (Ihyauddin et al., 2023). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki lebih dari 70 juta perokok aktif, dengan 7,4% berasal dari kelompok usia 10–18 tahun, sementara kelompok usia 15–19 tahun menjadi kelompok dengan prevalensi mulai merokok tertinggi (56,5%) (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Fenomena serupa juga ditemukan di SMKN 5 Makassar, di mana hasil survei awal terhadap 75 siswa menunjukkan bahwa 59 siswa (78,67%) berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi dalam perilaku merokok. Kondisi tersebut menegaskan pentingnya peran sekolah melalui layanan pendidikan serta bimbingan dan konseling dalam mengembangkan upaya promotif dan preventif untuk menekan perilaku merokok sejak dini (World Health Organization, 2024).

Perilaku merokok pada masa remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Remaja yang merokok berisiko mengalami ketergantungan nikotin lebih cepat dibandingkan orang dewasa karena perkembangan otak yang masih berlangsung. Selain itu, kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan pernapasan, penurunan fungsi paru-paru, serta berbagai masalah kesehatan lainnya hingga usia dewasa. Paparan nikotin pada masa remaja juga diketahui dapat mengganggu perkembangan area otak yang berperan dalam perhatian, pembelajaran, pengendalian impuls, dan regulasi emosi sehingga meningkatkan kerentanan terhadap ketergantungan di masa mendatang (Centers for Disease Control and Prevention, 2024; World Health Organization, 2024). Di samping dampak terhadap kesehatan fisik, berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja berkaitan dengan masalah psikososial, penurunan kesejahteraan psikologis, serta meningkatnya kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku berisiko lainnya (Ihyauddin et al., 2023). Oleh karena itu, perilaku merokok pada siswa tidak dapat dipandang sebagai kebiasaan biasa, melainkan sebagai perilaku berisiko yang dapat menghambat kualitas hidup dan perkembangan individu secara optimal.

Masalah perilaku merokok semakin mengkhawatirkan ketika kebiasaan tersebut mulai berkembang sejak usia remaja. Remaja berada pada tahap pencarian jati diri sehingga cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosialnya, ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial dan kecenderungan menyesuaikan diri dengan kelompok sebaya (Izani & Linda, 2024). Kondisi ini membuat remaja rentan mengikuti perilaku kelompoknya, termasuk kebiasaan merokok, demi memperoleh pengakuan dan rasa diterima dalam pergaulan. Remaja yang tidak menghargai dirinya tidak merasa tubuh dan kesehatannya berharga untuk dijaga, sehingga meskipun menyadari bahaya rokok, mereka tetap melakukannya sebagai bentuk pelarian dari ketidakdamaian intrapersonal (Madani et al., 2025).

Tidak hanya faktor sosial, kerentanan tersebut juga diperkuat oleh karakteristik psikologis remaja itu sendiri, di mana rendahnya kemampuan regulasi emosi dan self-esteem membuat mereka semakin mudah terlibat dalam perilaku berisiko sebagai bentuk pencarian penerimaan sosial maupun mekanisme koping terhadap tekanan yang dihadapi (Martínez-Casanova et al., 2024). Dengan kata lain, perilaku merokok sesungguhnya merupakan tindakan



sadar untuk merusak diri sendiri, sehingga menjadi penanda nyata ketidakdamaian dengan diri sendiri, sebab bertentangan dengan hakikat kedamaian intrapersonal yang menuntut adanya penerimaan diri, self-compassion, dan disposisi anti-kekerasan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, menumbuhkan kedamaian dan penghargaan terhadap diri sendiri menjadi langkah penting sebelum individu mampu berdamai dengan lingkungan sekitarnya (Fakhri & Buchori, 2022).

Pemaknaan tersebut sejalan dengan perspektif pendidikan perdamaian, yang memandang perilaku merokok sebagai bentuk perilaku destruktif terhadap diri karena individu secara sadar melakukan tindakan yang berpotensi merusak kesehatan dan keberlangsungan hidupnya. Dalam bimbingan dan konseling kedamaian, perilaku yang merugikan diri semacam ini dipandang sebagai cerminan dari kurang berkembangnya kesadaran diri, penghargaan terhadap kehidupan, dan relasi damai dengan diri sendiri (Eliasa, 2023). Perspektif ini menegaskan bahwa perilaku merusak diri tidak hanya berkaitan dengan aspek kesehatan, tetapi juga berhubungan dengan rendahnya kesadaran individu dalam menghargai kehidupan dan dirinya sendiri. Oleh karena itu, pendekatan yang menekankan pengembangan kesadaran diri, penghargaan terhadap kehidupan, dan relasi damai dengan diri sendiri menjadi penting dalam upaya mereduksi perilaku merokok pada remaja (Buchori et al., 2023).

Berbagai upaya intervensi telah dilakukan untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis konseling dan pendekatan perilaku mampu membantu meningkatkan motivasi berhenti merokok serta menurunkan frekuensi merokok pada remaja apabila dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan (Hartmann-Boyce et al., 2022). Meskipun demikian, sebagian besar intervensi tersebut masih lebih banyak berfokus pada perubahan aspek kognitif dan perilaku. Kajian sistematis lainnya menunjukkan bahwa intervensi yang mengembangkan regulasi emosi pada remaja memberikan dampak positif terhadap penurunan berbagai perilaku berisiko serta meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola respons terhadap tekanan sosial dan emosional (Pedrini et al., 2022). Padahal, perilaku merokok juga berkaitan dengan bagaimana individu memandang dirinya, menghargai kehidupannya, dan membangun relasi yang sehat dengan dirinya sendiri. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan yang tidak hanya menargetkan perubahan perilaku, tetapi juga transformasi nilai dan kesadaran diri secara lebih mendalam.

Salah satu pendekatan yang berpotensi menjawab kebutuhan tersebut adalah konseling kedamaian yang dikembangkan oleh Castro dan Galace. Pendekatan ini menekankan tiga nilai utama, yaitu *Compassion* (kasih sayang), *Nonviolence/Respect for Life* (penghargaan terhadap kehidupan), dan *Self-Respect* (penghargaan terhadap diri sendiri), yang dikembangkan melalui dialog reflektif, empatik, dan berbasis nilai kemanusiaan. Penelitian menunjukkan bahwa pengembangan *self-compassion* berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, serta pembentukan sikap adaptif pada remaja (Yildirim & Sari, 2022), sementara *self-compassion* juga berkorelasi positif dengan empati dan *self-esteem* sehingga mendukung perilaku prososial dan pengambilan keputusan yang lebih sehat (Tran et al., 2022). Dengan demikian, konseling kedamaian tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku, tetapi juga membangun kesadaran individu untuk menghargai diri dan kehidupannya. Dalam konteks perilaku merokok, nilai *Nonviolence/Respect for Life* dan *Self-Respect* menjadi landasan bagi siswa untuk memandang menjaga kesehatan sebagai bentuk penghormatan terhadap diri sendiri dan kehidupan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling kedamaian efektif digunakan dalam berbagai konteks permasalahan remaja. Arivia dan Habsy (2025) menemukan bahwa





konseling kedamaian mampu mereduksi perilaku bullying pada siswa, sedangkan Eliasa (2023) melaporkan bahwa pendekatan ini berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental peserta didik. Namun, penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji penerapan konseling kedamaian pada permasalahan sosial dan emosional remaja, sedangkan penerapannya dalam mereduksi perilaku merokok masih sangat terbatas. Selain itu, penelitian yang mengintegrasikan nilai *Compassion, Nonviolence/Respect for Life, dan Self-Respect* sebagai dasar intervensi terhadap perilaku merokok siswa sekolah menengah kejuruan di Indonesia juga belum banyak dilakukan.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih menekankan pendekatan kognitif dan behavioral, penelitian ini memosisikan perilaku merokok sebagai persoalan relasi individu dengan dirinya sendiri dan penghargaan terhadap kehidupan. Oleh karena itu, intervensi dilakukan melalui internalisasi nilai-nilai perdamaian untuk membangun kesadaran menjaga kesehatan sebagai bentuk penghormatan terhadap diri dan kehidupan. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kedamaian berbasis nilai *Compassion, Nonviolence/Respect for Life, dan Self-Respect* dalam mereduksi perilaku merokok siswa SMKN 5 Makassar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis nilai kemanusiaan di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental *pretest-posttest nonequivalent control group design*. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas XI SMKN 5 Makassar yang berjumlah 75 siswa dan terdiri atas kelas XI TKR 1, XI TKR 2, dan XI AB. Sampel penelitian sebanyak 14 siswa dipilih menggunakan teknik *proportional purposive sampling* berdasarkan kriteria siswa yang memiliki perilaku merokok pada kategori tinggi dan sangat tinggi, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri atas 7 siswa. Sebelum intervensi dilakukan, kedua kelompok diberikan pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat perilaku merokok siswa. Pengumpulan data menggunakan skala perilaku merokok yang dikembangkan oleh Shalshabilla (2022) berdasarkan aspek perilaku merokok menurut Leventhal dan Cleary (dalam Rahmawati, 2020), yang meliputi fungsi merokok, tempat merokok, intensitas merokok, dan waktu merokok. Skala disusun menggunakan model *Likert* dengan empat pilihan jawaban dan terdiri atas 32 item pernyataan. Hasil uji validitas menggunakan *corrected item-total correlation* menunjukkan seluruh item memiliki nilai $\geq 0,30$ sehingga dinyatakan valid, sedangkan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach memperoleh koefisien sebesar 0,846 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

Intervensi konseling kedamaian dilaksanakan dalam lima sesi selama kurang lebih empat minggu, mulai 21 April hingga 20 Mei 2025, dengan durasi 45 menit pada setiap sesi. Sesi pertama difokuskan pada identifikasi perilaku merokok dan faktor penyebabnya. Sesi kedua menekankan pengembangan empati dan nilai *Compassion* untuk menumbuhkan kesadaran serta kasih sayang terhadap diri sendiri. Sesi ketiga berfokus pada penguatan nilai *Nonviolence/Respect for Life* melalui pemahaman mengenai dampak perilaku merokok terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Sesi keempat diarahkan pada penyusunan rencana aksi dan penguatan *Self-Respect* melalui pembentukan komitmen untuk mengurangi perilaku merokok. Sesi kelima merupakan evaluasi dan refleksi perubahan perilaku siswa setelah mengikuti intervensi. Setelah seluruh sesi selesai, kedua kelompok diberikan pengukuran akhir



(*posttest*). Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan *Independent Samples T-Test* pada taraf signifikansi $<0,05$ dengan bantuan IBM SPSS Statistics 27. Uji prasyarat normalitas (*Shapiro-Wilk*) dan homogenitas (*Levene's Test*) menunjukkan bahwa data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan analisis deskriptif terhadap 75 siswa kelas XI SMKN 5 Makassar untuk memperoleh gambaran umum tingkat perilaku merokok siswa. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui distribusi tingkat perilaku merokok siswa berdasarkan kategori yang telah ditentukan dalam penelitian. Melalui analisis tersebut, peneliti dapat mengidentifikasi kecenderungan tingkat perilaku merokok yang dimiliki siswa sebelum penentuan subjek penelitian dan pemberian intervensi dilakukan. Hasil distribusi kategori perilaku merokok siswa secara lengkap disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategori Tingkat Perilaku Merokok

Interval	Kategori	F	%
176-216	Sangat Tinggi	8	10,67
149-175	Tinggi	25	33,33
122-148	Sedang	24	32,00
95-121	Rendah	15	20,00
54-94	Sangat Rendah	3	4,00
Jumlah		75	100

Berdasarkan Tabel 1, dari total 75 siswa terdapat 25 siswa (33,33%) berada pada kategori tinggi dan 24 siswa (32,00%) berada pada kategori sedang. Selanjutnya, sebanyak 15 siswa (20,00%) berada pada kategori rendah, 8 siswa (10,67%) berada pada kategori sangat tinggi, dan hanya 3 siswa (4,00%) berada pada kategori sangat rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dan sedang, sehingga perilaku merokok masih menjadi permasalahan yang cukup dominan di SMKN 5 Makassar. Berdasarkan hasil tersebut, siswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi dipilih sebagai subjek penelitian untuk melihat efektivitas konseling kedamaian secara lebih terfokus. Subjek penelitian berjumlah 14 siswa yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas 7 siswa.

Gambaran awal perilaku merokok siswa sebelum intervensi diberikan disajikan melalui hasil *pretest* pada Tabel 2. Berdasarkan data *pretest* pada Tabel 2, baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen menunjukkan distribusi kategori yang relatif sama. Pada kelompok kontrol, terdapat 3 siswa (42,86%) berada pada kategori sangat tinggi dan 4 siswa (57,14%) berada pada kategori tinggi. Kondisi yang sama juga ditemukan pada kelompok eksperimen, yaitu 3 siswa (42,86%) berada pada kategori sangat tinggi dan 4 siswa (57,14%) berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat siswa pada kedua kelompok yang berada pada



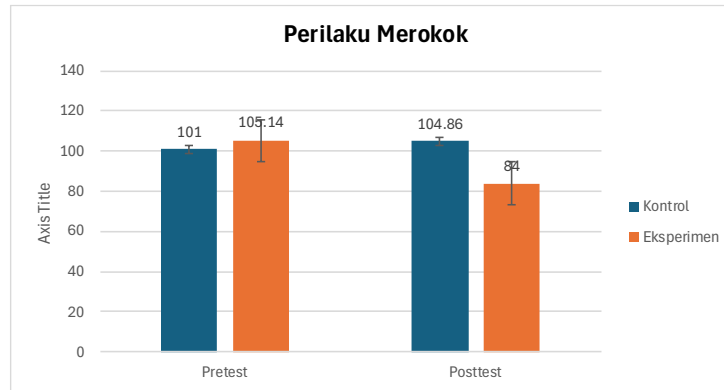
kategori sedang, rendah, maupun sangat rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa kondisi awal kedua kelompok relatif setara sehingga layak untuk dibandingkan dalam penelitian.

Tabel 2. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest* Perilaku Merokok Siswa SMKN 5 Makassar

Interval	Tingkat Perilaku Merokok	<i>Pretest</i>				<i>Posttest</i>			
		Kontrol		Eksperimen		Kontrol		Eksperimen	
		F	P%	F	P%	F	P%	F	P%
108-128	Sangat Tinggi	3	42,86%	3	42,86%	3	42,86%	-	0%
89-107	Tinggi	4	57,14%	4	57,14%	4	57,14%	3	42,86%
70-88	Sedang	-	0%	-	0%	-	0%	4	57,14%
51-69	Rendah	-	0%	-	0%	-	0%	-	0%
32-50	Sangat Rendah	-	0%	-	0%	-	0%	-	-
Total		7	100%	7	100%	7	100%	7	100%

Hasil *posttest* pada Tabel 2 menunjukkan adanya perbedaan perubahan perilaku merokok antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol, distribusi kategori tidak mengalami perubahan, yaitu tetap terdapat 3 siswa (42,86%) pada kategori sangat tinggi dan 4 siswa (57,14%) pada kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa tanpa intervensi, perilaku merokok siswa cenderung menetap. Sebaliknya, kelompok eksperimen menunjukkan perubahan distribusi kategori setelah diberikan konseling kedamaian. Pada kelompok eksperimen tidak terdapat lagi siswa pada kategori sangat tinggi, sebanyak 3 siswa (42,86%) berada pada kategori tinggi, dan 4 siswa (57,14%) mengalami penurunan ke kategori sedang. Pergeseran kategori tersebut menunjukkan bahwa konseling kedamaian mampu mendorong penurunan tingkat perilaku merokok siswa secara bertahap.

Perbedaan perubahan antara kedua kelompok mengindikasikan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan perilaku merokok yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Tidak adanya perubahan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tanpa intervensi yang terarah, perilaku merokok cenderung bertahan akibat pengaruh lingkungan sosial dan kebiasaan yang telah terbentuk. Sebaliknya, perubahan kategori pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa konseling kedamaian berbasis nilai-nilai damai mampu membantu siswa dalam menginternalisasi sikap dan perilaku yang lebih positif terhadap kebiasaan merokok.



Gambar 1. Deskripsi Data Pretest dan Posttest

Gambaran perubahan nilai rata-rata perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah intervensi juga disajikan pada Gambar 1. Grafik tersebut dibuat dari nilai rata-rata kedua kelompok sebelum intervensi (*Pretest*) dan setelah intervensi (*Posttest*). Pada *Pretest*, kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata sebesar 101, sedangkan kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata sebesar 105,14, yang menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat perilaku merokok yang relatif setara sebelum intervensi diberikan. Setelah intervensi dilaksanakan, hasil *Posttest* menunjukkan bahwa kelompok kontrol mengalami sedikit peningkatan dengan nilai rata-rata menjadi 104,86, sementara kelompok eksperimen mengalami penurunan yang cukup signifikan dengan nilai rata-rata menjadi 84. Selanjutnya, *gainscore* digunakan untuk melihat gambaran perubahan tingkat perilaku merokok siswa setelah diberikan intervensi, di mana penurunan yang terjadi pada kelompok eksperimen mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan perilaku merokok pada kelompok tersebut. Perubahan nilai rata-rata kedua kelompok dapat dilihat melalui analisis *gainscore* pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Gainscore Perilaku Merokok

Kelompok	Jenis Data	Mean	Interval	Kategori	Gainscore
Kontrol	<i>Pretest</i>	101,00	89-107	Tinggi	3,86
	<i>Posttest</i>	104,86	89-107	Tinggi	
Eksperimen	<i>Pretest</i>	105,14	89-107	Tinggi	-21,14
	<i>Posttest</i>	84,00	70-88	Sedang	

Berdasarkan Tabel 3, kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar 101,00 yang berada pada kategori tinggi dan meningkat menjadi 104,86 pada *posttest* dengan kategori yang tetap tinggi. Kelompok kontrol juga memperoleh *gainscore* sebesar 3,86 yang menunjukkan adanya peningkatan skor perilaku merokok setelah pengukuran akhir dilakukan, sehingga mengindikasikan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami penurunan perilaku merokok selama penelitian berlangsung. Sebaliknya, kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar 105,14 pada kategori tinggi dan menurun menjadi 84,00 pada *posttest*



sehingga bergeser ke kategori sedang dengan *gainscore* sebesar -21,14 yang menunjukkan terjadinya penurunan skor perilaku merokok setelah pemberian intervensi konseling kedamaian. Pergeseran kategori dari tinggi menjadi sedang pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu mendorong perubahan perilaku merokok siswa ke arah yang lebih rendah, sedangkan kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi dan tidak menunjukkan perubahan perilaku yang berarti. Selisih *gainscore* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar 25,00 poin menjadi indikasi awal bahwa konseling kedamaian memberikan dampak terhadap penurunan perilaku merokok siswa.

Untuk membuktikan perbedaan tersebut secara statistik, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan *Independent Sample T-Test* dengan bantuan SPSS 27 for Windows. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah H_0 : tidak terdapat perbedaan tingkat perilaku merokok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah penerapan konseling kedamaian, dan H_a : terdapat perbedaan tingkat perilaku merokok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah penerapan konseling kedamaian. Hasil statistik deskriptif kedua kelompok disajikan pada Tabel 4, sedangkan hasil pengujian hipotesis menggunakan *Independent Sample T-Test* disajikan pada Tabel 5.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Perilaku Merokok Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kelompok Kontrol	7	104,86	7,734	2,923
Kelompok Eksperimen	7	84,00	7,257	2,743

Berdasarkan Tabel 4, kelompok kontrol yang terdiri atas 7 siswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 104,86 dengan nilai *Std. Deviation* sebesar 7,734 dan *Std. Error Mean* sebesar 2,923. Sementara itu, kelompok eksperimen yang juga terdiri atas 7 siswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 84,00 dengan nilai *Std. Deviation* sebesar 7,257 dan *Std. Error Mean* sebesar 2,743. Data tersebut menunjukkan bahwa rata-rata perilaku merokok kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol setelah pemberian intervensi. Selain itu, perbedaan nilai rata-rata kedua kelompok sebesar 20,86 poin menunjukkan adanya perbedaan hasil yang cukup nyata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 5. Hasil Uji Independent Sample T-Test

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Perilaku Merokok	5,203	12	0,001	20,857

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan nilai t sebesar 5,203 dengan $df = 12$ dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Data tersebut membuktikan bahwa



terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian intervensi konseling kedamaian. Nilai *Mean Difference* sebesar 20,857 menunjukkan bahwa penurunan perilaku merokok pada kelompok eksperimen secara statistik lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa konseling kedamaian berbasis nilai-nilai damai memberikan pengaruh yang nyata terhadap penurunan perilaku merokok siswa SMKN 5 Makassar. Kelompok eksperimen mengalami penurunan skor dan pergeseran kategori perilaku merokok, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Perbedaan hasil antara kedua kelompok memperkuat bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku merokok. Dengan demikian, konseling kedamaian dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi perilaku merokok siswa di sekolah.

Pembahasan

Penerapan konseling kedamaian dalam penelitian ini terbukti signifikan dalam menurunkan perilaku merokok siswa pada kelompok eksperimen. Hal tersebut terlihat dari penurunan rata-rata skor perilaku merokok dari 105,14 pada pretest menjadi 84,00 pada posttest, disertai perubahan kategori dari tinggi menjadi sedang. Sebaliknya, kelompok kontrol mengalami peningkatan skor dari 101,00 menjadi 104,86 dan tetap berada pada kategori tinggi. Hasil uji *Independent Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang membuktikan bahwa konseling kedamaian berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku merokok siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kedamaian tidak hanya memengaruhi perilaku yang tampak, tetapi juga mengembangkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan pengendalian diri siswa. Proses refleksi selama konseling membantu siswa memahami dampak merokok terhadap kesehatan dan masa depan sehingga memunculkan motivasi intrinsik untuk mengurangi kebiasaan tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian Buchori dan Fakhri (2023) yang menunjukkan bahwa konseling berbasis nilai kedamaian mampu meningkatkan kedamaian intrapersonal, empati, dan pengendalian diri siswa. Hasil ini juga didukung oleh Pedrini et al. (2022) dan Murray et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis regulasi emosi dan *self-regulation* efektif menurunkan perilaku berisiko pada remaja.

Tingginya perilaku merokok sebelum intervensi juga terlihat dari hasil analisis awal penelitian, yaitu 25 siswa (33,33%) berada pada kategori tinggi, 24 siswa (32,00%) kategori sedang, dan 8 siswa kategori sangat tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku merokok masih menjadi masalah dominan pada siswa SMKN 5 Makassar. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku merokok remaja dipengaruhi oleh interaksi sosial di lingkungan sekolah, terutama norma kelompok dan pengaruh teman sebaya (Littlecott et al., 2023). Selain itu, rendahnya persepsi risiko merokok, lingkungan keluarga, norma sosial, dan jaringan pertemanan juga berkontribusi terhadap bertahannya perilaku merokok pada remaja (Littlecott et al., 2022). Pada tahap ini, siswa belum sepenuhnya menyadari bahwa perilaku merokok mencerminkan kurangnya penghargaan terhadap diri dan kesehatan.



Salah satu nilai damai yang berkontribusi dalam perubahan perilaku siswa adalah *Nonviolence and Respect for Life*. Nilai ini diinternalisasikan melalui konseling kedamaian agar siswa memahami bahwa merokok tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga merupakan perilaku yang merugikan diri sendiri. Internalisasi nilai tersebut terlihat dari perubahan kategori perilaku merokok kelompok eksperimen yang semula didominasi kategori sangat tinggi dan tinggi menjadi sedang setelah intervensi. Kesadaran ini mendorong tumbuhnya motivasi internal untuk lebih menghargai dan merawat tubuh serta kehidupannya. Temuan ini selaras dengan Castro dan Galace (2019) yang menyatakan bahwa nilai penghargaan terhadap kehidupan dalam *peace education* mampu mendorong gaya hidup yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Nilai *Compassion* atau kasih sayang terhadap diri sendiri juga berperan penting dalam mendukung perubahan perilaku merokok siswa. Penurunan skor perilaku merokok pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengelola tekanan emosional secara lebih adaptif setelah mengikuti konseling kedamaian. Melalui penanaman nilai *Compassion*, siswa dibimbing untuk menyadari bahwa menjaga kesehatan merupakan bentuk kepedulian terhadap diri sendiri sehingga rokok tidak lagi dipandang sebagai solusi atas tekanan emosional. Temuan ini sejalan dengan kajian Wakelin et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* efektif meningkatkan kemampuan individu menghadapi tekanan psikologis secara adaptif dan mengurangi perilaku maladaptif. Selain itu, Pedrini et al. (2022) juga menjelaskan bahwa pengembangan regulasi emosi pada remaja berkontribusi terhadap pengurangan perilaku berisiko.

Nilai *Self-Respect* turut melengkapi fondasi perubahan perilaku yang dibangun melalui konseling kedamaian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor perilaku merokok lebih besar dibandingkan kelompok kontrol dengan *Mean Difference* sebesar 20,857. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari bahwa dirinya memiliki nilai dan potensi yang perlu dijaga melalui perilaku hidup sehat. Internalisasi nilai *Self-Respect* membantu siswa memperkuat pengendalian diri terhadap dorongan merokok serta mendorong pengambilan keputusan yang lebih bertanggung jawab. Temuan ini sejalan dengan penelitian Park dan Song (2022) serta Mujidin et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *self-control* dan *self-esteem* berperan penting dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja. Dengan demikian, internalisasi nilai *Nonviolence and Respect for Life*, *Compassion*, dan *Self-Respect* secara bersama-sama terbukti mampu menghasilkan perubahan perilaku merokok yang lebih mendalam dan berkelanjutan (Castro & Galace, 2019).

Tidak adanya perubahan pada kelompok kontrol, bahkan disertai sedikit peningkatan skor, memperkuat simpulan bahwa perilaku merokok tidak dapat berkurang tanpa intervensi yang terarah. Peningkatan rata-rata skor kelompok kontrol dari 101,00 menjadi 104,86 menunjukkan bahwa siswa yang tidak memperoleh intervensi cenderung mempertahankan kebiasaan merokok akibat pengaruh lingkungan sosial dan rendahnya pengendalian diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku merokok remaja dipengaruhi oleh faktor individu, lingkungan sosial, dan kemampuan regulasi diri sehingga





perubahan perilaku memerlukan intervensi yang tidak hanya informatif, tetapi juga mengembangkan keterampilan psikologis dan pengambilan keputusan yang sehat (Pedrini et al., 2022; Hartmann-Boyce et al., 2022). Oleh karena itu, intervensi yang dibutuhkan bukan sekadar larangan atau informasi bahaya rokok, tetapi pendekatan yang mampu menyentuh kesadaran diri siswa agar lebih menghargai dan menyayangi dirinya.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik bimbingan dan konseling di sekolah. Konseling kedamaian terbukti tidak hanya menurunkan skor perilaku merokok siswa, tetapi juga mengubah kategori perilaku dari tinggi menjadi sedang pada kelompok eksperimen. Guru BK perlu menerapkan pendekatan yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu membangun kesadaran diri, nilai-nilai positif, dan komitmen perubahan perilaku. Melalui konseling kedamaian, siswa memperoleh ruang yang aman untuk mengenali konflik batin, membangun kesadaran sosial, serta menghadapi tekanan lingkungan secara lebih sehat. Pendekatan yang mengembangkan kompetensi sosial-emosional, refleksi diri, dan regulasi emosi terbukti efektif mendukung perubahan perilaku positif pada peserta didik (Durlak et al., 2022; Pedrini et al., 2022). Dengan demikian, konseling kedamaian berbasis nilai-nilai damai dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif dalam menangani perilaku berisiko di sekolah, khususnya perilaku merokok pada siswa SMK.

KESIMPULAN


Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kedamaian berbasis nilai *Compassion*, *Nonviolence/Respect for Life*, dan *Self-Respect* terbukti efektif dalam mereduksi perilaku merokok siswa SMKN 5 Makassar. Efektivitas tersebut ditunjukkan melalui penurunan nilai rata-rata perilaku merokok pada kelompok eksperimen dari kategori tinggi menjadi sedang setelah diberikan intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Hasil uji *Independent Sample T-Test* juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan, sehingga membuktikan bahwa konseling kedamaian memberikan pengaruh nyata terhadap penurunan perilaku merokok siswa. Internalisasi nilai *Compassion*, *Nonviolence/Respect for Life*, dan *Self-Respect* membantu siswa membangun kesadaran diri, pengendalian perilaku, serta penghargaan terhadap kesehatan dan kehidupan dirinya.

Penelitian ini memberikan implikasi bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu dikembangkan tidak hanya melalui pendekatan informatif, tetapi juga melalui pendekatan berbasis nilai kemanusiaan yang mampu menyentuh aspek kesadaran dan penguatan karakter siswa. Konseling kedamaian dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengurangi perilaku berisiko, khususnya perilaku merokok. Oleh karena itu, guru BK di sekolah diharapkan mampu mengintegrasikan nilai-nilai kedamaian dalam pelaksanaan layanan konseling agar siswa memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola diri, menghadapi tekanan lingkungan, dan mengambil keputusan yang lebih sehat serta bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

Arivia, S. A. P., & Habsy, B. A. (2025). Pengembangan Buku Panduan Konseling Kedamaian Dalam Mereduksi Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Negeri 36 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 15(2), 351–363.

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.12621>



- <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/71070>
- Buchori, S., Fakhri, N., & Fakhri, R. A. (2023). Interpersonal Communication In Guidance And Counseling: The Role Of Teachers' Empathy, Self-Esteem, And Intrapersonal Peacefulness. *Journal Of Educational Science And Technology (EST)*, 9(3), 235–245. <https://doi.org/10.26858/est.v9i3.54409>
- Centers For Disease Control And Prevention. (2024). *Summary Of Scientific Evidence: Comprehensive Tobacco Control Programs*. <https://www.cdc.gov/tobacco/media/pdfs/2024/07/comprehensive-tcp-508.pdf>
- Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What We Know, And What We Need To Find Out About Universal, School-Based Social And Emotional Learning Programs For Children And Adolescents: A Review Of Meta-Analyses And Directions For Future Research. *Psychological Bulletin*, 148(11–12), 765–782. <https://doi.org/10.1037/bul0000383>
- Eliasa, E. I. (2023). Bimbingan Dan Konseling Kedamaian Dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa. In Proceedings Of Annual Guidance And Counseling Academic Forum 2023 (Pp. 144–151). *Universitas Negeri Semarang*. <https://proceeding.unnes.ac.id/agcaf/article/view/2554>
- Hartmann-Boyce, J., Ordóñez-Mena, J. M., Livingstone-Banks, J., Fanshawe, T. R., Lindson, N., Freeman, S. C., Sutton, A. J., Theodoulou, A., & Aveyard, P. (2022). Behavioural Programmes For Cigarette Smoking Cessation: Investigating Interactions Between Behavioural, Motivational And Delivery Components In A Systematic Review And Component Network Meta-Analysis. *Addiction*, 117(8), 2145–2156. <https://doi.org/10.1111/add.15791>
- Ihyauddin, Z., Putri, D. A. D., Tengkwawan, J., Ekawati, F. M., & Sitaresmi, M. N. (2023). Tobacco Use Among School-Age Adolescents In Indonesia: Findings From The 2015 Indonesia Global School-Based Student Health Survey. *Korean Journal Of Family Medicine*, 44(6), 327–334. <https://doi.org/10.4082/kjfm.23.0010>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Littlecott, H. J., Moore, G. F., Evans, R. E., Melendez-Torres, G. J., Mccann, M., Reed, H., Mann, M., Dobbie, F., Jennings, S., Donaldson, C., & Hawkins, J. (2023). Perceptions Of Friendship, Peers And Influence On Adolescent Smoking According To Tobacco Control Context: A Systematic Review And Meta-Ethnography Of Qualitative Research. *BMC Public Health*, 23, 424. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14727-z>
- Littlecott, H. J., Moore, G. F., Mccann, M., Melendez-Torres, G. J., Evans, R. E., & Hawkins, J. (2022). Exploring The Association Between School-Based Peer Networks And Smoking According To Socioeconomic Status And Tobacco Control Context: A Systematic Review. *BMC Public Health*, 22, 142. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12333-z>
- Madani, M. M., & Pandang, Aswar. (2025). The Influence of Peer Support and Self-Love on the Self-Confidence of Bullying Victim Students. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(3), 247-254. <https://doi.org/10.22460/quanta.v9i3.6377>



- Martínez-Casanova, E., Molero-Jurado, M. M., Pérez-Fuentes, M. C., Simón-Márquez, M. Del M., Martos-Martínez, Á., & Gázquez-Linares, J. J. (2024). Self-Esteem And Risk Behaviours In Adolescents: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 14(6), 432. <https://doi.org/10.3390/bs14060432>
- Mujidin, M., Rustam, H. K., & Rizqyanto, M. (2024). The Role Of Self-Esteem And Self-Control On Smoking Behavior: Case Study Among College Students. *International Journal Of Public Health Science*, 13(1). <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i1.23655>
- Murray, D. W., Kurian, J., Soliday Hong, S. L., & Andrade, F. C. (2022). Meta-Analysis Of Early Adolescent Self-Regulation Interventions: Moderation By Intervention And Outcome Type. *Journal Of Adolescence*, 94(2), 101–117. <https://doi.org/10.1002/jad.12010>
- Park, M., & Song, H. (2022). Impact Of Self-Control And Social Network Of Friends On The Amount Of Smoking Among Out-Of-School Youth. *Healthcare*, 10(11), 2138. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112138>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-Based Interventions To Improve Emotional Regulation Skills In Adolescent Students: A Systematic Review. *Journal Of Adolescence*, 94(8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Tran, M. A. Q., Hà, T. A., Chau, N. N. T., Dang, T. A. N., & Ngo, V. T. (2022). Mediating Effects Of Self-Esteem On The Relationship Between Self-Compassion And Empathy Among Vietnamese University Students. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. Advance Online Publication*. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00484-w>
- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness Of Self-Compassion-Related Interventions For Reducing Self-Criticism: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1–25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>
- World Health Organization. (2024). *Hooking The Next Generation: How The Tobacco Industry Captures Young Customers*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240094642>
- World Health Organization. (2024, May 30). *WHO Calls For Bold, Decisive Legislative Action To Protect Young People From Tobacco Industry Interference*. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/30-05-2024-who-calls-for-bold--decisive-legislative-action-to-protect-young-people-from-tobacco-industry-interference>
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2022). Exploring The Effects Of Self-Compassion Development Program For Adolescents On Self-Compassion, Fear Of Self-Compassion And Subjective Well-Being. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 12(64), 109–129. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1096012>

