

ANALISIS KEBUTUHAN MEDIA PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM UPAYA PENCEGAHAN PERILAKU MEROKOK PADA SISWA SMP

Chotrun Nisa¹ Muhibaturrohmah¹, Wiryono², Evi Winingsih³, Budi Purwoko⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya

[1chotrun.22027@mhs.unesa.ac.id](mailto:chotrun.22027@mhs.unesa.ac.id), [2wiryonuryono@unesa.ac.id](mailto:wiryonuryono@unesa.ac.id)

ABSTRACT

Self-regulation is an individual's ability to manage their thoughts, emotions, and behavior in a purposeful manner to achieve positive goals. This ability is crucial for adolescents in coping with social pressures and avoiding risky behaviors such as smoking. This study aims to analyze the need for educational media to enhance self-regulation as a preventive measure against smoking behavior among junior high school students. The study employed a Research and Development (R&D) approach using the ADDIE model, limited to the needs analysis phase. The study subjects included 112 eighth-grade students and guidance and counseling teachers at a junior high school in Surabaya. Data were collected through questionnaires and interviews. The results indicated that students demonstrated a reasonably good level of self-regulation regarding the dangers of smoking; however, they still require more engaging and interactive educational media. Therefore, the development of technology-based media such as Augmented Reality and game-based learning has the potential to support guidance and counseling services in enhancing students' self-regulation as a preventive measure against smoking behavior.

Keywords: Self-Regulation, Smoking Behavior, Learning Media, Augmented Reality, Guidance and Counseling

ABSTRAK

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku secara terarah untuk mencapai tujuan yang positif. Kemampuan ini penting bagi remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan menghindari perilaku berisiko seperti merokok. Penelitian ini bertujuan menganalisis kebutuhan media pembelajaran untuk meningkatkan regulasi diri sebagai upaya pencegahan perilaku merokok pada siswa SMP. Penelitian menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE yang dibatasi pada tahap analisis kebutuhan. Subjek penelitian melibatkan 112 siswa kelas VIII dan guru bimbingan dan konseling di salah satu SMP di Kota Surabaya. Data diperoleh melalui angket dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat regulasi diri cukup baik terkait bahaya merokok, tetapi masih membutuhkan media pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif. Oleh karena itu, pengembangan media berbasis teknologi seperti *Augmented Reality* dan *game-based learning* berpotensi dapat mendukung layanan bimbingan dan konseling dalam

meningkatkan regulasi diri siswa sebagai langkah preventif terhadap perilaku merokok.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Perilaku Merokok, Media Pembelajaran, Augmented Reality, Bimbingan dan Konseling

A. Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dimana terdapat perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Tahap ini remaja tidak lagi memposisikan diri sebagai pihak yang berada dibawah orang-orang yang lebih tua, tetapi mulai memandang dirinya setara, terutama dalam aspek hak dan pengakuan diri (Nuryono et al., 2025). Sikap remaja dalam menilai suatu objek dipengaruhi oleh kondisi emosional yang mereka alami. Perubahan yang terjadi pada remaja seperti perubahan bentuk fisik, kognitif, dan sosial yang signifikan. Pada masa ini umumnya dialami oleh siswa jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), remaja mengalami perkembangan secara pesat dan mulai untuk mencari jati diri, membentuk identitas diri, membangun hubungan sosial serta mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan (Setiawati et al., 2024).

Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan penerimaan sosial, sehingga mereka rentan terpengaruh

oleh lingkungan sekitar, khususnya teman sebaya. Pengaruh tersebut seringkali membentuk sikap dan perilaku remaja, dimana mereka cenderung mengikuti norma kelompok sebagai bentuk penyesuaian diri. Akan tetapi, karena kemampuan regulasi diri dan pengambilan keputusan yang belum matang sepenuhnya, tekanan dari kelompok sosial dapat memicu remaja untuk terlibat dalam tindakan berbahaya, mengingat pengaruh dari teman sebaya sering kali sangat dominan dalam membentuk pola pikir dan kebiasaan mereka (Hasanah et al., 2025). Pada usia siswa tingkat SMP, kemampuan untuk regulasi diri dan membuat keputusan belum matang sepenuhnya, sehingga remaja cenderung mengikuti norma kelompok untuk menyesuaikan diri secara sosial.

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi, pikiran, serta perilaku secara adaptif untuk mencapai tujuan yang positif. Dalam konteks perilaku yang

beresiko, regulasi diri berperan penting dalam membantu siswa menolak tekanan sosial serta menghindari keputusan yang merugikan. Omrod (2009) menjelaskan bahwa regulasi diri adalah bagian dari proses pembelajaran yang membimbing individu agar mampu mengelola dirinya sendiri melalui pemikiran yang terencana dan perilaku yang terarah dan teratur. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri berkorelasi dengan ketahanan remaja dalam menghadapi tekanan lingkungan (Ilmiyah et al., 2025). Rendahnya regulasi diri dapat meningkatkan kecenderungan siswa untuk mengikuti perilaku negatif yang dilakukan kelompok sebayanya.

Penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik dapat membantu remaja untuk menolak ajakan merokok dan membuat keputusan yang lebih sehat (Sutoko & Suryaningrum, 2022). Namun karena masih remaja SMP masih berada dalam fase perkembangan emosional dan kognitif, kemampuan regulasi diri mereka belum berkembang secara optimal, sehingga mereka lebih mudah terpengaruh oleh faktor eksternal seperti tekanan dari teman

sebayanya, tren lingkungan, atau stres akademik (Mathew & Simon, 2024).

Dalam situasi tertentu, tekanan sosial tersebut dapat mendorong remaja terlibat dalam perilaku yang beresiko, khususnya jika perilaku tersebut dianggap sebagai bagian dari dinamika dalam pergaulan. Salah satu perilaku beresiko yang paling umum dan sering menjadi masalah serius bagi kesehatan masyarakat khususnya pada remaja adalah merokok. Menurut (Marieta & Lestari, 2021) rokok merupakan olahan dari tembakau, termasuk cerutu serta berbagai bentuk lainnya. Menurut definisi Leventhal dan Clearly dalam (Rahmawati et al., 2020) perilaku merokok mencakup tindakan membakar rokok, menghisap asapnya, kemudian dihembuskan, sehingga asap tersebut dapat dihirup oleh orang di sekitarnya. Jika mereka mencoba untuk berhenti, hal ini dapat menyebabkan stres bagi mereka. Faktor yang mendorong remaja untuk tertarik merokok yaitu meliputi tekanan sosial, latar belakang keluarga, karakteristik individu, serta persoalan psikologis yang dialami remaja. Pengaruh dari teman sebaya dan lingkungan keluarga turut berperan besar dalam munculnya

perilaku merokok pada kalangan remaja (Musni et al., 2024).

Perilaku merokok yang mulai tampak pada masa remaja, terutama sejak jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) bahkan lebih dini, kerap dipicu oleh dorongan untuk memperoleh penerimaan dari kelompok teman sebaya (Ika Putri et al., 2025). Kurangnya pengalaman dan ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi seringkali mendorong mereka untuk melampiaskannya dalam interaksi sosial, terutama saat bergaul dengan teman sebaya yang merokok, sehingga mereka pun terdorong untuk ikut merokok. Ketidakmampuan mengelola tekanan sosial dan emosi negatif berpotensi meningkatkan kecenderungan siswa untuk mencari pelarian melalui perilaku adiktif. Oleh karena itu, penguatan regulasi diri perlu dilakukan sejak dini sebagai strategi preventif dalam mencegah munculnya perilaku adiksi rokok pada siswa SMP.

Dalam ranah pendidikan, layanan BK memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan perilaku berisiko. Layanan BK tidak hanya berfungsi untuk menangani permasalahan siswa yang telah muncul, tetapi juga

berperan dalam mengembangkan potensi serta penguatan aspek pribadi dan sosial siswa. Namun demikian, pelaksanaan layanan preventif di sekolah masih terhambat oleh keterbatasan, khususnya dalam penggunaan media pembelajaran yang kurang interaktif bagi siswa dan belum sepenuhnya sesuai dengan karakteristik generasi digital (Sarudin Sarudin et al., 2024).

Model pembelajaran yang masih didominasi oleh pola komunikasi satu arah dinilai belum optimal dalam mengembangkan regulasi diri siswa secara aplikatif. Pendekatan tersebut cenderung menjadikan siswa sebagai penerima informasi secara pasif, sehingga minim memberi kesempatan bagi mereka untuk mengambil Keputusan dan pengendalian diri dalam situasi yang nyata. Oleh karena itu, diperlukan pengalaman belajar yang relevan, reflektif, dan partisipatif agar siswa mampu memahami konsekuensi dari setiap perilaku yang diambil.

Sejalan dengan perkembangan teknologi pendidikan, adanya teknologi dalam proses pembelajaran terbukti dapat meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan efektivitas belajar siswa (Sulistyowati & Asriati,

2024). Media pembelajaran interaktif, termasuk yang berbasis permainan dan teknologi digital, memiliki potensi untuk menghadirkan simulasi situasi sosial lebih realistis. Melalui pendekatan tersebut, siswa dapat berlatih menghadapi tekanan sosial, mengelola respons emosional, serta mengambil keputusan secara lebih aman dan terarah.

Dalam upaya meningkatkan regulasi diri pada peserta didik SMP, pendekatan yang dapat dilakukan yaitu menggunakan pendekatan berbasis teknologi menjadi solusi yang dapat diterapkan. Salah satu metode aktif yang dapat meningkatkan regulasi diri remaja adalah melalui penggunaan teknologi berbasis Augmented Reality (AR), menggabungkan objek virtual dengan lingkungan nyata secara interaktif. Penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi Augmented Reality dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan minat serta motivasi belajar siswa, sekaligus memfasilitasi pemahaman materi secara lebih relevan dan bermakna (Zulfa et al., 2025).

Selain Augmented Reality (AR), pendekatan game-based learning juga semakin banyak diterapkan

karena mampu menciptakan pengalaman belajar yang interaktif dan relevan dengan kehidupan nyata. Lewat simulasi dan pemecahan masalah yang merupai situasi nyata, siswa bisa mengasah kemampuan berpikir kritis, kerjasama tim, dan pengambilan keputusan. Dalam konteks pencegahan perilaku berisiko, permainan edukatif ini berpotensi sebagai media efektif untuk melatih siswa menghadapi tekanan sosial dengan aman dan terkontrol. (Widiana, 2022).

Keberhasilan penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi sangat bergantung pada kecocokannya dengan kebutuhan nyata siswa dan kondisi dan situasi di sekolah, karena sekolah selaku lembaga formal di dunia pendidikan yang memiliki berbagai karakteristik beragam di dalamnya (Nuryono et al., 2023). Tanpa didahului analisis kebutuhan, media yang dikembangkan tentunya dapat berisiko kurang optimal dan tidak memberikan dampak yang relevan.

Oleh karena itu, analisis kebutuhan merupakan tahap awal yang sangat penting untuk mengenali karakteristik siswa, tingkat pemahaman terhadap perilaku berisiko seperti merokok,

kemampuan regulasi diri, serta kecenderungan mereka terhadap media pembelajaran (Nisa et al., 2024). Proses ini juga perlu melibatkan kehadiran guru, khususnya guru BK guna memperoleh informasi terkait praktik layanan pencegahan, kendala yang dihadapi, dan kebutuhan media yang relevan, sehingga pengembangan media memiliki dasar empiris yang selaras dengan tujuan pembelajaran dan konteks sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebutuhan media pembelajaran yang dapat mendukung peningkatan regulasi diri sebagai upaya preventif untuk mencegah adiksi rokok pada siswa SMP. Hasil analisis kebutuhan ini diharapkan menjadi dasar pengembangan media pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik di era digital.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dengan model ADDIE yang hanya dibatasi pada tahap analisis sebagai studi awal

pengembangan media pembelajaran (Branch, 2009). Pendekatan deskriptif dengan desain analisis kebutuhan (*need analysis*) digunakan untuk mengidentifikasi kondisi aktual, permasalahan, serta kebutuhan media pembelajaran dalam meningkatkan regulasi diri guna mencegah perilaku merokok pada siswa SMP. Tahap ini bertujuan mengidentifikasi kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dan kondisi nyata di sekolah, dengan menggabungkan data kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh dan menghasilkan pemahaman yang komprehensif serta konteks penerapan media di sekolah.

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Surabaya dengan subjek penelitian meliputi siswa sebagai responden utama dan guru bimbingan dan konseling sebagai informan pendukung. Siswa dilibatkan untuk memperoleh data mengenai tingkat regulasi diri serta kebutuhan terhadap media pembelajaran dalam upaya pencegahan perilaku merokok, sedangkan guru bimbingan dan konseling memberikan informasi terkait pelaksanaan layanan

pengecahan perilaku merokok di lingkungan sekolah.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket tertutup dan wawancara semi terstruktur dilakukan kepada guru bimbingan dan konseling untuk menggali informasi mengenai kondisi siswa dalam meregulasi diri untuk mencegah perilaku merokok, bentuk layanan pencegahan yang telah dilakukan, serta kebutuhan akan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa. Sebanyak 112 dari 326 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden untuk memperoleh data mengenai tingkat pemahaman siswa pada bahaya rokok dan kemampuan regulasi diri dalam mencegah perilaku merokok, serta minat terhadap media pembelajaran interaktif berbasis teknologi Augmented Reality.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Peneliti telah melakukan penyebaran angket kepada subjek penelitian di SMP Negeri 35 Surabaya pada kelas VIII terdiri dari 4 kelas. Angket digunakan untuk mengetahui tingkat regulasi diri siswa terhadap bahaya rokok serta kebutuhan siswa terhadap media pembelajaran yang

dapat membantu meningkatkan pemahaman mengenai pencegahan perilaku merokok.

Tabel 1: Hasil Angket Regulasi Diri pada Siswa SMP tentang pemahaman rokok

Hasil Angket Regulasi Diri				
NO	Aspek	Indikator	Persentase	
1	Instruksi Diri	Kesadaran akan bahaya rokok bagi diri sendiri dan orang lain	SS	17%
			S	31%
			TS	7%
			STS	2%
2	Penetapan Tujuan	Memiliki komitmen kuat untuk tidak merokok	SS	27%
			S	21%
			TS	2%
			STS	1%
3	Kontrol Diri	Ketahanan terhadap tekanan teman sebaya	SS	18%
			S	18%
			TS	6%
			STS	5%
4	Monitoring Diri	Memantau lingkungan pergaulan	SS	13%
			S	11%
			TS	6%
			STS	6%
5	Evaluasi Diri	Keyakinan akan manfaat jangka panjang tidak merokok	SS	26%
			S	19%
			TS	9%
			STS	2%

Berdasarkan hasil angket pada aspek regulasi diri, sebagian besar siswa menunjukkan kesadaran yang cukup baik mengenai bahaya merokok. Pada indikator instruksi diri, sebanyak (17%) siswa sangat setuju dan (31%) setuju bahwa mereka memahami bahaya rokok bagi diri sendiri maupun orang lain. Sementara itu, hanya (7%) siswa yang tidak

setuju dan (2%) sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kesadaran awal mengenai dampak negatif rokok.

Pada aspek penetapan tujuan, sebagian besar siswa menunjukkan komitmen untuk tidak merokok. Hal ini terlihat dari (27%) siswa sangat setuju dan (21%) siswa setuju bahwa mereka memiliki tekad untuk menjauhi rokok. Sementara itu, hanya (2%) siswa yang tidak setuju dan (1%) sangat tidak setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki sikap yang cukup kuat untuk menghindari perilaku merokok.

Selanjutnya pada aspek kontrol diri, hasil angket menunjukkan bahwa siswa cukup mampu menahan diri dari pengaruh teman sebaya. Sebanyak (18%) siswa sangat setuju dan (18%) setuju bahwa mereka dapat menolak tekanan dari teman yang merokok. Sementara itu, hanya (6%) siswa tidak setuju dan (5%) lainnya sangat tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik.

Pada aspek monitoring diri, sebanyak (13%) siswa sangat setuju dan (11%) setuju bahwa mereka

memperhatikan lingkungan pergaulan di sekitarnya. Sementara itu (6%) siswa tidak setuju dan (5%) sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan sebagian siswa sudah mulai menyadari pentingnya memilih lingkungan pergaulan yang positif.

Pada aspek evaluasi diri, sebagian besar siswa memiliki keyakinan bahwa tidak merokok akan memberikan manfaat bagi kesehatan dalam jangka panjang. Hal ini terlihat dari (26%) siswa sangat setuju dan (19%) yang menyatakan setuju terhadap pernyataan tersebut. Sementara itu terdapat (9%) siswa yang tidak setuju dan (2%) siswa yang sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan siswa telah memahami pentingnya menjaga kesehatan dengan tidak merokok.

Selain mengukur regulasi diri, penelitian ini juga menganalisis kebutuhan siswa pada media pembelajaran. Hasil angket menunjukkan bahwa siswa membutuhkan media pembelajaran yang lebih menarik dan mudah dipahami.

Tabel 2: Hasil Angket Kebutuhan Media Pembelajaran pada Siswa SMP

Hasil Angket Kebutuhan Media			
N O	<i>Aspek</i>	<i>Indikator</i>	<i>Persentase</i>

1	Jenis Media	Penggunaan media pembelajaran visual (gambar, video, animasi) diperlukan dalam pembelajaran	SS	15%
			S	18%
			TS	4%
			STS	5%
2	Gaya Belajar	Media pembelajaran audio-visual memudahkan pemahaman materi	SS	19%
			S	20%
			TS	2%
			STS	2%
3	Sarana Prasarana	Fasilitas sekolah mendukung penggunaan media pembelajaran	SS	22%
			S	21%
			TS	9%
			STS	5%
4	Ketertarikan	Media pembelajaran yang menarik meningkatkan motivasi belajar	SS	20%
			S	21%
			TS	1%
			STS	2%
5	Pemahaman Materi	Media pembelajaran membantu memahami materi pembelajaran	SS	25%
			S	20%
			TS	2%
			STS	0%

Berdasarkan tabel tersebut, pada aspek jenis media, sebagian besar siswa menyatakan bahwa penggunaan media visual seperti gambar, video, dan animasi diperlukan dalam proses pembelajaran. Sebanyak (15%) siswa sangat setuju dan (18%) siswa setuju terhadap penggunaan media visual.

Sementara itu (4%) siswa tidak setuju dan (5%) sangat tidak setuju.

Pada aspek gaya belajar, sebanyak (19%) siswa sangat setuju dan (20%) setuju bahwa media pembelajaran berbasis audio-visual dapat memudahkan mereka dalam memahami materi. Sementara itu (2%) siswa tidak setuju dan 2% sangat tidak setuju.

Pada aspek sarana prasarana, hasil angket menunjukkan bahwa fasilitas sekolah cukup mendukung penggunaan media pembelajaran. Hal ini terlihat dari (22%) siswa yang sangat setuju dan (21%) setuju bahwa sarana yang tersedia di sekolah dapat menunjang penggunaan media pembelajaran. Sementara itu (9%) siswa menyatakan tidak setuju dan (5%) sangat tidak setuju.

Pada aspek ketertarikan, sebanyak (20%) siswa sangat setuju dan (21%) setuju bahwa media pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan motivasi belajar. Sementara itu (1%) siswa tidak setuju dan (2%) sangat tidak setuju.

Selanjutnya pada aspek pemahaman materi, sebanyak (25%) siswa sangat setuju dan (20%) menyatakan setuju bahwa media pembelajaran dapat membantu

mereka memahami materi dengan lebih baik. Sementara itu hanya (2%) siswa yang tidak setuju, dan tidak ada siswa yang menyatakan sangat tidak setuju.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki tingkat regulasi diri yang cukup baik terkait bahaya merokok. Namun demikian, siswa juga menunjukkan kebutuhan yang cukup tinggi terhadap penggunaan media pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif. Dengan begitu, pengembangan media pembelajaran berbasis teknologi dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri siswa dalam upaya pencegahan perilaku merokok.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki kesadaran yang cukup baik mengenai bahaya merokok. Hal ini terlihat dari tingginya persentase siswa yang menyatakan setuju dan sangat setuju pada indikator kesadaran terhadap dampak rokok. Kesadaran tersebut menunjukkan bahwa siswa telah memahami bahwa merokok dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan diri sendiri

maupun orang lain. Pemahaman ini menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk sikap siswa untuk menghindari perilaku merokok sejak dini. Pengetahuan mengenai dampak kesehatan dari rokok diketahui dapat meningkatkan kesadaran individu dalam menjaga perilaku hidup sehat (M. Nur et al., 2022). Dengan demikian, kesadaran siswa mengenai bahaya rokok dapat menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan perilaku merokok pada remaja.

Pada aspek penetapan tujuan, sebagian besar siswa menunjukkan komitmen untuk tidak merokok. Komitmen ini menunjukkan bahwa siswa mampu menetapkan tujuan perilaku yang positif sebagai bagian dari regulasi diri. Kemampuan menetapkan tujuan membantu individu mengarahkan perilakunya agar tetap sesuai dengan nilai yang diyakini. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik dapat membantu remaja dalam mengambil keputusan yang lebih sehat dan dapat menolak perilaku beresiko seperti merokok (Sutoko & Suryaningrum, 2022).

Selain itu, adapun penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan kontrol diri yang cukup

baik dalam menghadapi tekanan dari teman sebaya. Pada masa remaja, pengaruh lingkungan sosial sangat kuat dalam membentuk perilaku individu. Remaja seringkali mengikuti perilaku kelompoknya agar dapat diterima dalam pergaulan. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengendalikan diri dan menolak ajakan negatif dari teman sebaya menjadi keterampilan penting yang perlu dikembangkan. Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh besar dalam membentuk perilaku sosial remaja, termasuk kebiasaan merokok (Hasanah et al., 2025).

Pada aspek monitoring dan evaluasi diri, sebagian besar siswa menunjukkan kesadaran untuk memperhatikan lingkungan pergaulan serta mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku yang dilakukan. Remaja yang mampu memantau lingkungannya cenderung lebih berhati-hati dalam memilih teman dan aktivitas. Hal ini penting karena lingkungan pergaulan yang kurang sehat dapat meningkatkan resiko munculnya perilaku merokok pada remaja. Selain itu, keyakinan siswa bahwa tidak merokok memberikan manfaat bagi

kesehatan menunjukkan adanya kemampuan evaluasi diri dalam mempertimbangkan dampak jangka panjang dari suatu perilaku.

Selain regulasi diri, penelitian ini juga menunjukkan bahwa siswa memiliki kebutuhan terhadap media pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menyatakan bahwa media visual dan audio-visual seperti gambar, video, dan animasi dapat membantu mereka memahami materi dengan lebih mudah serta dapat meningkatkan motivasi belajar. Penggunaan metode pembelajaran yang interaktif terbukti dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran serta memberikan pengalaman belajar yang lebih bermanfaat dibandingkan metode konvensional.

Pemanfaatan teknologi pada pembelajaran juga menjadi salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk meningkatkan efektivitas proses belajar. Teknologi pendidikan memungkinkan penyajian materi secara lebih kontekstual dan menarik sehingga siswa dapat memahami materi dengan lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi seperti media digital dan

Augmented Reality dapat meningkatkan minat belajar dan membantu siswa untuk memahami konsep pembelajaran secara lebih mendalam (Zulfa et al., 2025).

Teknologi ini menggabungkan antara objek virtual dengan lingkungan nyata sehingga pembelajaran menjadi lebih relevan dan melibatkan partisipasi aktif. Dalam layanan BK, pemanfaatan teknologi yang sesuai karakteristik siswa diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan mereka pada layanan preventif (Nisrina & Angga, 2024)

Oleh karena itu, pengembangan media pembelajaran berbasis teknologi seperti Augmented Reality (AR) maupun pendekatan game-based learning dapat menjadi alternatif sebagai kebutuhan nyata siswa dan kondisi layanan di sekolah. Namun penelitian ini masih terbatas dan hanya difokuskan pada tahap analisis kebutuhan saja, sehingga proses pengembangan dan pengujian efektivitas media pembelajaran akan dilakukan penelitian berikutnya dengan tahapan berdasarkan model ADDIE (Branch, 2009).

E. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki tingkat regulasi diri yang cukup baik terkait pemahaman mengenai bahaya merokok. Hal ini terlihat dari adanya kesadaran siswa terhadap dampak negatif rokok, komitmen untuk tidak merokok, serta kemampuan dalam menahan pengaruh dari teman sebaya. Selain itu, siswa juga mulai menunjukkan kemampuan dalam memantau lingkungan pergaulan serta mempertimbangkan manfaat jangka panjang dari perilaku tidak merokok. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peran penting dalam membantu siswa mengambil keputusan yang lebih sehat dan menghindari perilaku berisiko.

Namun demikian, hasil pada analisis kebutuhan media pembelajaran menunjukkan bahwa siswa memerlukan alat media pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa media berbasis visual dan audio-visual dapat menyederhanakan pemahaman materi sambil memotivasi semangat belajar mereka. Karenanya, pengembangan media berbasis teknologi seperti Augmented Reality (AR) dan game-based learning bisa

menjadi solusi efektif untuk memperkuat layanan bimbingan dan konseling guna mencegah perilaku merokok di kalangan siswa.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa analisis kebutuhan media pembelajaran sangat diperlukan sebagai landasan utama untuk mengembangkan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan pada tahap pengembangan dan pengujian efektivitas media agar dapat memberikan manfaat yang lebih optimal untuk meningkatkan regulasi diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Branch, Robert Maribe. *Approach, Instructional Design: The ADDIE. Department of Educational Psychology and Instructional Technology University of Georgia*. Vol. 53, 2009.

Hasanah, N. N., Candrawati, R. P., Nasution, T., Rivai, M., Syekh, I., Halim, A., & Binjai, H. (2025). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perkembangan Emosi Dan Sosial Pada Siswa

MTs Madani Ikhwanul Hasanah. *JUMI: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(1), 146–151.

<https://jurnal.insan.ac.id/index.php/jpai/index>

Ika Putri, A., Nazwa Panjaitan, A., Wahyuni Manurung, B., Hudzaifah Pohan, M. H., Nurhayati, & Rahmatika Basitu, T. (2025). Edukasi Pencegahan Merokok Siswa Smp Negeri 31 Medan Melalui Penyuluhan Etika Akademik. *Jurnal Ilmu Manajemen Retail Universitas Muhammadiyah Sukabumi*, 6(2), 181–189. <https://doi.org/10.37150/jimat.v6i2.3777>

Ilmiah, N., Laka, L., Pasuruan, U. Y., & Malang, S.-I. (2025). *Resiliensi Akademik Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Dukungan Orang Tua (Studi Korelasional pada Siswa SMK)*. 10, 2025.

Marieta, A., & Lestari, K. (2021). Narrative Review: Rokok Dan Berbagai Masalah Kesehatan Yang Ditimbulkannya. *Farmaka*, 18, 53–59.

Mathew, A. G., & Simon, S. (2024). Peer Pressure, Academic

- Stress and Self-Regulation among College Students. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.16930>
- M. Nur, Y., Husna, N., & Rosmanidar, R. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Bahaya Merokok dengan Perilaku Merokok Siswa SMP Negeri 2 Lubuk Alung. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 116. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.507>
- Musni, R., Rafalina, F., Hasibuan, Z. F., & Sulestri, N. (2024). Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok: Membangun Kontrol Diri untuk Mengenal Resiko dan Dampak Terhadap Kesehatan Tubuh dan Mental di SMP Negeri 1 Dewantara. *Jurnal Solusi Masyarakat Dikara*, 4(3), 122–127.
- Nisa, A. R., Aziz, A., & Purnomo, E. A. (2024). Analisis Kebutuhan Peserta Didik terhadap Media Pembelajaran Digital Berbasis Realistic Mathematics Education (RME). *JagoMIPA: Jurnal Pendidikan Matematika Dan IPA*, 4(4), 700–706. <https://doi.org/10.53299/jagomipa.v4i4.888>
- Nisrina, A., & Angga, H. (2024). Augmented Reality: Impact on student engagement and learning. *Hipkin Journal of Educational Research* |, 1(1), 49–60.
- Nuryono, W., Christiana, E., & Purwoko, B. (2023). PENDEKATAN KONSELING KELUARGA UNTUK MENGURANGI ADIKSI GAME ONLINE. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 8(1)(April), 1853–1861.
- Nuryono, W., Ratnasari, D., Armania, S. D., Badriyatus, E., Sari, F. A., & Sholihah, M. (2025). *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi DARI JERAT NARKOTIKA MOTIVATIONAL INTERVIEWING: DESAIN INTERVENSI UNTUK*. 129–142.
- Ormrod, J.E. (2009) *Psikologi pendidikan: membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Translated by L. Wahyu, S. Eva, Y.S. Airin and L. Puji.

- Jakarta: Erlangga. (Original work published *Educational Psychology: Developing Learners*).
- Rahmawati, Y., Psikologi, F., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2020). *Perilaku Merokok Pada Pelajar: Peran Orang Tua Dalam Pengasuhan 1,2*. 1(1), 20–28.
- Setiawati, P., Faulin, D., Anindya, V. A., Alfaroji, M. A., & Sari, O. (2024). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Perilaku Merokok Pada Siswa SMA di Kota Palembang*. 2 (November), 167–174.
- Sarudin Sarudin, Muhammad Mahfud, Muhammad Fuad, Puspita Dian Agustin, & Muhammad Fadli. (2024). Pengaruh Teknik Pembelajaran Aktif Terhadap Prestasi Akademik Siswa: Analisis Literatur Komprehensif. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 10(2), 281–290. <https://doi.org/10.37567/jie.v10i2.3349>
- Sutoko, I., & Suryaningrum, C. (2022). Self-Control Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Remaja. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i1.19700>
- Sulistiyowati, C., & Asriati, N. (2024). Pemanfaatan Teknologi untuk Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran dan Keterlibatan Belajar di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 6(1), 75–86.
- Widiana, W. (2022). Game Based Learning dan Dampaknya terhadap Peningkatan Minat Belajar dan Pemahaman Konsep Siswa dalam Pembelajaran Sains di Sekolah Dasar. *Jurnal Edutech Undiksha*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.23887/jeu.v10i1.48925>
- Zulfa, A., Afriyadi, M. M., Baharudin, B., & Fiteriani, I. (2025). Pengaruh Media Augmented Reality Terhadap Minat Belajar dan Pemahaman Konsep Pembelajaran IPAS. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(3), 1040–1050. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i3.1670>