



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Komponen : Layanan Dasar
 Bidang Layanan : Sosial
 Topik / Tema Layanan : Bahaya Rokok Terhadap Kesehatan
 Kelas / Semester : 10 / Genap
 Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian rokok 2. Peserta didik/konseli dapat memahami zat yang terkandung dalam rokok 3. Peserta didik/konseli dapat memahami bahaya penyakit yang ditimbulkan akibat merokok
2.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Diskusi dan tanya jawab 2. Alat / Media : Laptop, LCD, Video tentang Bahaya Rokok https://www.youtube.com/watch?v=IDaUf0-MjJ0&t=195s 3. Sumber : 1. https://www.kompas.com/sains/read/2020/09/25/200500823/jumlah-perokok-di-indonesia-tinggi-ahli-desak-pemerintah-lakukan-5-hal?page=all 2. https://helohehat.com/hidup-sehat/berhenti-merokok/bahaya-merokok-pada-daya-tahan-tubuh/
3.	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</p> <p>1. Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Membuka dengan salam dan berdoa 1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking) 1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik <p>2. Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Guru BK menayangkan video yang berhubungan dengan materi layanan 2.2. Peserta didik mengamati video yang berhubungan dengan materi layanan 2.3. Guru BK mengajak siswa berdiskusi 2.4. Guru BK membagi kelas menjadi beberapa kelompok 2.5. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok 2.6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 2.7. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai. <p>3. Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
4.	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan. 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Bulukumba, Januari 2022

Mengetahui,
 Kepala SMK Negeri 1 Bulukumba

Guru BK,



Indonesia merupakan negara dengan jumlah perokok tertinggi ketiga di dunia, di bawah China dan India. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi perokok di atas usia 15 tahun mencapai 33,8 persen dan penduduk usia 10-18 tahun meningkat dari 7,2 persen di tahun 2013 menjadi 9,1 persen di tahun 2018. Menurut Ketua Tobacco Control Support Center (TCSC) Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI), dr Sumarjati Arjoso SKM, konsumsi rokok di Indonesia ini memprihatikan. Apalagi, rokok memiliki banyak dampak negatif bagi kesehatan dan perekonomian masyarakat. Baca juga: Perokok Anak Meningkat, Pemerintah Perlu Perketat Pengendalian Rokok Seperti yang kita ketahui, rokok dapat memicu berbagai penyakit komorbid, seperti kardiovaskular, jantung, hipertensi, diabetes, paru-paru dan lain sebagainya. Ironisnya, konsumsi rokok di Indonesia, presentase tertinggi dilakukan oleh kelompok pendapatan rendah, seperti nelayan yang mencapai 70,4 persen dan petani atau buruh sebanyak 46,2 persen.

A. Pengertian Rokok

Menurut Wikipedia, Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya. Rokok biasanya dijual dalam bungkus berbentuk kotak atau kemasan kertas yang dapat dimasukkan dengan mudah ke dalam kantong. Sejak beberapa tahun terakhir, bungkus-bungkus tersebut juga umumnya disertai pesan kesehatan yang memperingatkan perokok akan bahaya kesehatan yang dapat ditimbulkan dari merokok, misalnya kanker paru-paru, jantung

Ada banyak bentuk rokok, diantaranya :

1. Rokok Kretek Batang, yaitu tembakau yang dibungkus kertas, ada yang kretek dan filter
2. Rokok Cerutu, yaitu Sejenis rokok dengan tembakau murni dalam bentuk lembaran.
3. Rokok Pipa/Canglong, yaitu rokok dengan tembakaunya langsung dimasukkan ke dalam pipa lalu dibakar
4. Rokok Shisa, yaitu rokok ini lebih dikenal dengan rokok arab yang tembakaunya dicampur dengan buah-buahan
5. Rokok Susur, yaitu tembakau yang langsung dihisap dan dicampur daun sirih, kapur dan pinang
6. Rokok Kunyah/Permen, yaitu produk tembakau yang dihisap seperti permen
7. Rokok Elektrik, yaitu e-cigarette. Sebuah inovasi baru dari bentuk rokok tradisional menjadi rokok modern.

Jenis-jenis Perokok

Berdasarkan jenisnya perokok dibedakan menjadi :

1. Perokok aktif

Mereka telah terbiasa dan nyata menghisap rokok dan menanggung sendiri akibatnya.

2. Perokok pasif

Bahaya merokok tidak hanya berdampak pada perokok itu sendiri. Namun, asap rokok yang dihirup orang lain juga dapat membahayakan kesehatannya.

Orang yang ikut menghirup asap rokok tetapi tidak merokok disebut [perokok pasif](#). Perokok pasif juga berisiko tinggi terpapar masalah kesehatan atau bahaya yang sama dari mereka yang merokok secara aktif.

Bayi dan anak-anak sangat rentan terhadap efek asap rokok dari orang lain. Pasalnya, tak seperti orang dewasa, bayi dan anak-anak tidak bisa menghindar saat asap rokok ini ada di dekatnya. Dilansir dari laman American Cancer Society, penelitian menunjukkan bahwa anak yang orang tuanya merokok cenderung mengalami kondisi seperti:

- lebih sering sakit,
- memiliki lebih banyak infeksi paru seperti bronkitis atau pneumonia,
- lebih sering batuk, mengi, dan sesak napas, dan
- lebih sering mengalami infeksi telinga.

Selain itu, asap rokok yang terhirup bisa memicu serangan asma dan memperburuk gejalanya. Bahkan, anak yang jadi perokok pasif bisa terkena asma padahal sebelumnya tidak pernah ada gejala asma yang muncul. Sementara pada bayi, masalah yang muncul bisa lebih fatal yaitu sindrom kematian bayi mendadak.

Berdasarkan jumlahnya perokok dibagi menjadi :

1. **Perokok ringan.**

Perokok yang menghabiskan sekitar 1-10 batang rokok per hari.

2. **Perokok sedang.**

Perokok yang menghabiskan sekitar 10-20 batang rokok per hari.

3. **Perokok berat.**

Perokok yang menghabiskan lebih dari 20 batang rokok per hari.

B. Zat yang Terkandung dalam Rokok

1. Nikotin

Zat ini mengandung candu bisa menyebabkan seseorang ketagihan untuk terus menghisap rokok.

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Menyebabkan kecanduan atau ketergantungan merusak jaringan otak
- Menyebabkan darah cepat membeku
- Mengeraskan dinding arteri

2. Tar

Bahan dasar pembuatan aspal yang dapat menempel pada paru-paru dan bisa menimbulkan iritasi bahkan kanker

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Membunuh sel dalam saluran darah
- Meningkatkan produksi lendir diparu-paru
- Menyebabkan kanker paru-paru

3. Karbon Monoksida

Gas yang bisa menimbulkan penyakit jantung karena gas ini bisa mengikat oksigen dalam tubuh.

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Mengikat hemoglobin, sehingga tubuh kekurangan oksigen
- menghalangi transportasi dalam darah

4. Zat Karsinogen

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Memicu pertumbuhan sel kanker dalam tubuh

5. Zat Iritan

Pengaruh bagi tubuh manusia

- Mengotori saluran udara dan kantung udara dalam paru-paru
- Menyebabkan batuk.

C. Bahaya Rokok bagi kesehatan

Bahaya merokok bagi kesehatan sudah sering disebutkan dalam berbagai pembahasan. Ya, merokok dapat berbahaya bagi kesehatan Anda dan menyebabkan penyakit seperti jantung koroner, kanker paru, penyakit paru obstruktif, hingga stroke. Jika Anda sedang mencari motivasi untuk berhenti merokok maupun ingin tahu bahaya di balik kebiasaan yang satu ini, simak ulasan lengkap tentang bahaya merokok berikut, ya!

Apa saja bahaya merokok bagi kesehatan?

Kandungan rokok terdiri dari ribuan zat yang bisa membahayakan tubuh.

Efek atau bahaya merokok mungkin tidak langsung muncul. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu berbagai zat di dalam rokok bisa membawa bahaya untuk tubuh.

Berikut berbagai dampak atau akibat merokok yang sebaiknya Anda waspadai:

1. Risiko kanker

Dilansir dari laman [Centers for Disease Control and Prevention](#), rokok menjadi 90% penyebab kematian akibat kanker paru-paru.

Bukan hanya kanker paru, merokok juga bisa menyebabkan kanker di bagian tubuh lainnya seperti:

- mulut,
- laring (kotak suara),
- faring (tenggorokan),
- kerongkongan,
- ginjal,
- serviks,
- hati,
- kandung kemih,
- pankreas,
- perut, dan
- kolon (usus 12 jari).

Ketika sel-sel tubuh terpapar asap rokok, saat itu pula sel dalam bahaya. Jenis rokok apa pun yang Anda isap, risiko kanker tak bisa dihindarkan. Oleh sebab itu, dampak merokok sangat berbahaya untuk organ-organ tubuh karena bisa rusak secara perlahan.

2. Risiko diabetes

Diabetes adalah salah satu bahaya kesehatan yang bisa muncul akibat merokok. Bahkan, perokok aktif berisiko 30-40% lebih tinggi terkena diabetes dibandingkan dengan orang yang tidak merokok. Ini karena nikotin di dalam rokok membuat kadar gula darah menjadi terlalu naik atau terlalu turun. Selain itu, nikotin mengubah proses kimia dalam sel sehingga tidak bisa merespons insulin. Kondisi disebut dengan resistensi insulin.

Saat resistensi insulin terjadi, kadar gula darah di dalam tubuh bisa terlalu tinggi. Hal ini dikarenakan hormon insulin bertugas membantu tubuh untuk menyerap glukosa. Terganggunya insulin akibat rokok, membuat kadar gula darah juga jadi tidak terkendali. Jika dibiarkan, kondisi ini bisa meningkatkan komplikasi diabetes seperti masalah jantung, kerusakan ginjal, saraf, dan mata.

3. Sistem imun melemah

Asap rokok mengandung tar dan zat kimia lain yang bisa melemahkan sistem kekebalan tubuh. Ketika sistem kekebalan tubuh melemah, bagian ini tidak bisa bekerja maksimal untuk melawan infeksi yang masuk. Hal ini membuat Anda lebih rentan terkena berbagai penyakit, bahkan yang ringan sekali pun.

Melemahnya sistem kekebalan tubuh juga membuat Anda menjadi lebih rentan terkena penyakit autoimun, seperti rheumatoid arthritis atau rematik. Penyakit ini menyerang sendi di tulang tangan dan kaki. Jika tidak segera diobati, penyakit ini bisa menyebabkan keropos tulang dan kelainan bentuk sendi.

4. Penyakit mata dan gangguan penglihatan

Menurut [National Eye Institute](#), merokok bisa meningkatkan risiko degenerasi makula hingga dua kali lipat pada orang berusia di atas 65 tahun.

Degenerasi makula adalah kondisi saat makula atau titik kecil di dekat pusat retina mengalami kerusakan. Padahal, area ini bertugas membuat Anda bisa melihat benda yang ada lurus di depan. Meski tak menyebabkan kebutaan total, degenerasi makula membuat kemampuan penglihatan utama Anda menjadi terganggu.

Akibatnya, Anda akan sulit untuk melihat wajah seseorang, mengemudi, membaca, menulis, atau melakukan pekerjaan rumah. Rokok juga bahaya untuk mata karena saat Anda punya diabetes, penyakit katarak dan glaukoma jadi komplikasi yang rentan menyerang penglihatan Anda. Selain itu, penderita diabetes yang merokok berisiko lebih cepat terkena retinopati diabetik yang bisa menyebabkan kebutaan.

5. Luka jadi susah kering

Nutrisi, mineral, dan oksigen semuanya disuplai ke jaringan melalui aliran darah. Sayangnya, nikotin menyebabkan pembuluh darah mengencang sehingga bisa menurunkan nutrisi yang disuplai ke luka. Akibatnya, luka membutuhkan waktu lebih lama untuk sembuh. Penyembuhan yang lebih lambat ini meningkatkan risiko infeksi setelah cedera atau operasi. Hal ini tentu berbahaya karena bakteri atau virus bisa masuk dan menginfeksi tubuh.

6. Penyakit gigi dan mulut

Orang yang merokok berisiko dua kali lipat terkena penyakit gusi. Jika anda mengisap terlalu banyak rokok dalam sehari, risiko penyakit ini pun dapat meningkat tajam. Penyakit gusi atau yang

disebut dengan periodontitis adalah infeksi gusi yang bisa menghancurkan tulang penopang gigi. Periodontitis jadi salah satu penyebab utama tanggalnya gigi pada orang dewasa.

Berbagai gejala yang biasanya muncul saat seseorang terkena penyakit gusi yaitu:

- gusi yang bengkak dan lunak,
- gusi berdarah saat sikat gigi,
- gigi tanggal atau copot, dan
- gigi sensitif.

Di sisi lain, merokok bisa menodai gigi. Biasanya, perokok berat memiliki noda kuning atau cokelat di gigi bagian depan terutama di tengah. Ini karena area gigi tersebut merupakan bagian di mana rokok biasanya menempel saat diisap.

7. Gangguan indra pengecap dan penciuman

Racun rokok membuat sensitivitas lidah sebagai indera pengecap dan hidung sebagai pencium menurun. Akibatnya, para perokok aktif biasanya tidak bisa mencium bau atau rasa makanan secara maksimal sehingga nafsu makannya kerap berkurang. Namun, hal ini tidak akan berlangsung selamanya atau permanen. Ketika Anda berhenti merokok, kemampuan ini akan kembali dengan sendirinya.

8. Penyakit kardiovaskular

Merokok sangat berbahaya karena bisa merusak seluruh sistem kardiovaskular Anda. Nikotin bisa membuat pembuluh darah mengencang yang kemudian membatasi aliran darah.

Seiring berjalannya waktu, penyempitan akan terjadi bersamaan dengan kerusakan pada pembuluh darah. Kondisi ini bisa menyebabkan penyakit arteri perifer.

Bahaya merokok lainnya untuk kardiovaskular yaitu meningkatkan tekanan darah, melemahkan dinding pembuluh darah, dan meningkatkan risiko pembekuan darah. Hal ini membuat risiko stroke dan jantung koroner meningkat jauh lebih tinggi pada perokok dibandingkan dengan orang yang tidak merokok. Bahkan, orang yang merokok kurang dari lima batang sehari juga bisa memiliki tanda-tanda awal penyakit kardiovaskular.

9. Masalah sistem pernapasan

Asap rokok adalah zat yang bisa merusak paru-paru dan sistem pernapasan secara perlahan. Seiring berjalannya waktu, kerusakan ini bisa menyebabkan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) yang tidak dapat disembuhkan. Semakin lama dan banyak puntung rokok yang diisap, risiko PPOK juga semakin meningkat. Ini karena merokok memang menjadi penyebab PPOK yang paling umum.

Munculnya suara-suara di dada seperti mengi, berderak, atau bersiul merupakan tanda awal PPOK. Sesak napas dan batuk lendir juga jadi gejala yang tidak bisa disepelekan. Pada kondisi yang parah, PPOK membuat penderitanya terengah-engah seolah mereka sedang tenggelam di dalam air.

Ditinjau secara medis oleh dr. Mikhael Yosia, BMedSci, PGCert, DTM&H. • 25/05/2021

Beberapa penyakit akibat merokok yang berkaitan dengan sistem pernapasan yaitu:

Emfisema

Emfisema adalah kondisi ketika kantung udara di paru-paru perlahan hancur sehingga membuat napas menjadi pendek. Ketika kantung udara rusak, hal ini otomatis akan menurunkan jumlah oksigen yang mencapai darah. Seiring berjalannya waktu, kantung yang sudah pecah ini membuat penderita emfisema harus bekerja sangat keras untuk mendapatkan udara yang cukup.

Bahkan, dalam keadaan tidak beraktivitas pun, dada perokok akan terasa sangat sesak.

Bronkitis kronis

Bronkitis kronis adalah kondisi saat saluran udara memproduksi lendir terlalu banyak. Hal ini membuat penderitanya terangsang untuk batuk. Biasanya, kondisi ini termasuk salah satu yang paling sering terjadi pada perokok. Seiring berjalannya waktu, saluran udara akan tersumbat oleh jaringan parut dan lendir. Lama-lama, kondisi ini bisa menyebabkan infeksi paru-paru (pneumonia).

Sampai saat ini belum ada obat untuk bronkitis kronis. Akan tetapi, berhenti merokok bisa membantu mengendalikan gejalanya. Berhenti merokok juga membantu mengendalikan kerusakan agar kondisinya tak bertambah buruk. Merokok juga dapat memperburuk atau memperpanjang masalah pernapasan seperti asma atau infeksi saluran pernapasan seperti flu biasa.

10. Masalah pada kulit, rambut, dan kuku

Perubahan kulit jadi salah satu gejala yang kerap muncul pada perokok. Zat dalam asap tembakau ini bisa mengubah struktur kulit bagian dalam. Hal ini membuat risiko kanker karsinoma sel skuamosa

meningkat tajam terutama pada bibir. Selain itu, perokok biasanya mengalami penuaan dini seperti kulit yang lebih cepat keriput. Orang yang merokok juga lebih rentan terkena infeksi kuku jamur. Infeksi jamur membuat kuku menjadi rapuh dan tak sekuat biasanya. Perokok berat juga biasanya memiliki kuku yang berwarna kekuningan akibat terlalu sering memegang rokok. Kondisi ini tentu membuat tampilan kuku menjadi terganggu. Perokok juga cenderung berisiko tinggi mengalami kerontokan rambut, kebotakan, dan muncul uban lebih dini.

11. Gangguan kesuburan dan reproduksi

Merokok bisa merusak sistem reproduksi perempuan dan membuatnya sulit hamil. Kemungkinan besar hal ini disebabkan oleh tembakau dan zat lain dalam rokok yang memengaruhi kadar hormon di dalam tubuh. Wanita perokok juga cenderung mengalami menopause lebih awal daripada mereka yang tidak merokok. Sementara pada pria, merokok membawa bahaya tersendiri pada penis. Ini karena rokok merusak arteri dan aliran darah, dua faktor penting dalam proses ereksi. Perokok cenderung berisiko tinggi terkena impotensi atau disfungsi ereksi. Semakin banyak rokok yang diisap dan semakin lama kebiasaan ini dilakukan, risiko impotensi pun akan semakin tinggi. Merokok juga bisa berpengaruh pada sperma yang bisa mengurangi kesuburan pria. Jika kualitas sperma buruk, janin berisiko tinggi untuk mengalami keguguran dan cacat lahir.

12. Komplikasi kehamilan

Merokok merupakan kegiatan berisiko tinggi pada ibu hamil. Jika seorang wanita hamil merokok, ada banyak sekali masalah kesehatan yang mengintai ibu dan janin, seperti:

- Mengalami kehamilan ektopik (hamil anggur) di mana embrio tumbuh di luar rahim.
- Cenderung mengalami pecah ketuban dini dan plasenta yang terpisah dari rahim sebelum waktunya.
- Perdarahan serius, kelahiran prematur, dan operasi caesar darurat.
- Mengalami keguguran, bayi lahir mati, bayi dengan bibir atau langit-langit mulut sumbing, dan berat bayi lahir rendah.
- Bayi berisiko mengalami cacat lahir yang tinggi dan sindrom kematian bayi mendadak.
- Paru-paru, otak, dan sistem saraf janin rentan mengalami kerusakan.

Jangan hanya karena hasrat merokok yang sulit ditahan, bayi Anda jadi terkena efeknya.

Sayangi tubuh Anda dan bayi yang berada dalam kandungan dengan berhenti merokok.

Para peneliti dari Universitas California, San Francisco melakukan evaluasi terhadap penelitian mengenai kebiasaan merokok dan mencari tahu berapa batas aman merokok setiap harinya. Dari berbagai kumpulan penelitian yang sudah ada, para peneliti mendapatkan kesimpulan yang cukup mencengangkan. Hasil penelitian ini kemudian dipublikasikan dalam situs Harvard University.

Bagi Anda yang merokok 1-4 batang rokok per hari, berikut adalah efek rokok bagi kesehatan yang mungkin terjadi.

- Risiko kanker paru meningkat 2,8 kali lebih besar.
- Kanker esofagus meningkat 4,3 kali lebih besar.
- Kanker lambung meningkat 2,4 kali lebih besar.

Bahkan, bagi mereka yang hanya sesekali merokok (tidak setiap hari), diketahui bahwa angka *death rate* atau tingkat kematiannya lebih tinggi 1,6 kali dibandingkan mereka yang tidak merokok sama sekali. Berhenti merokok atau tidak merokok sama sekali adalah pilihan paling bijak untuk menjaga kesehatan Anda secara keseluruhan.

Ingatlah selalu bahwa bahaya yang ditimbulkan dari merokok seluruhnya adalah dampak buruk, entah itu dari segi perekonomian ataupun kesehatan Anda.

II. EVALUASI PROSES

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Klasikal

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan!

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Materi yang disampaikan dalam bimbingan klasikal dibutuhkan peserta didik				
2	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan				
3	Peserta didik tertarik dengan media yang digunakan				
4	Peserta didik senang mengikuti kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan				
5	Kegiatan bimbingan klasikal memberikan manfaat bagi peserta didik				
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan klasikal mencukupi.				
	CATATAN				
				
				
				

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

III. EVALUASI HASIL

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan Informasi dari materi yang disampaikan				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik,apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih baik dan teratur				
	Total Skor =...				

Keterangan:

4 = Sangat Setuju 3 = Setuju 2 = Cukup Setuju 1 = Kurang Setuju