I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Di masa modern ini, merokok merupakan suatu pemandangan yang sangat tidak asing. Kebiasaan merokok dianggap dapat memberi kenikmatan bagi si perokok, namun dilain pihak dapat menimbulkan dampak buruk bagi si perokok sendiri maupun orang-orang di sekitarnya. Berbagi kandungan zat yang terdapat di dalam rokok memberikan dampak negatif bagi tubuh penghisapnya. Kandungan zat tersebut antara lain adalah nikotin, *karbon monoksida*, *arsenic*, *ammonia*, *formoc acid*, *acrolein*, *hydrogen cyanide*, *nitrous oksida*, *formaldehyde*, *phenol*, *acetol*, *hydrogen sulfide*, *pyridine*, *methyl chloride*, *methanol.*

Meskipun semua orang tahu akan bahaya yang ditimbulkan akibat merokok, perilaku merokok tidak pernah surut dan tampaknya masih dapat ditolerir oleh masyarakat. Hal ini dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan rumah, kantor, angkutan umum maupun di jalan-jalan. Hampir setiap saat dapat disaksikan dan dijumpai orang yang sedang merokok. Bahkan di sebelah ibu yang sedang menggendong bayi sekalipun, orang

tersebut tetap tenang menghembuskan asap rokoknya dan biasanya orang-orang yang ada di sekelilingnya seringkali tidak peduli.

Kerugian yang ditimbulkan rokok sangat banyak bagi kesehatan. Efek dari rokok/tembakau memberi stimulasi depresi ringan, gangguan daya tangkap, alam perasaan, alam pikiran, tingkah laku dan fungsi psikomotor. Jika dibandingkan zat-zat adiktif lainnya rokok sangatlah rendah pengaruhnya, maka ketergantungan pada rokok tidak begitu dianggap gawat. Efek racun pada rokok ini membuat pengisap asap rokok mengalami resiko (dibanding yang tidak mengisap asap rokok) yaitu 14 kali menderita kanker paru-paru, mulut, dan tenggorokan, 4 kali menderita kanker esophagus, 2 kali kanker kandung kemih, dan 2 kali serangan jantung. Rokok juga meningkatkan resiko kefatalan bagi penderita pneumonia dan gagal jantung, serta tekanan darah tinggi.

Akan tetapi, sayangnya masih saja banyak orang yang tetap memilih untuk menikmatinya. Dalam asap rokok terdapat 4000 zat kimia berbahaya untuk kesehatan, dua diantaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif dan tar yang bersifat karsinogenik. Racun dan karsinogen yang timbul akibat pembakaran tembakau dapat memicu terjadinya kanker. Pada awalnya, rokok mengandung 8-20 mg nikotin dan setelah dibakar nikotin yang masuk ke dalam sirkulasi darah hanya 25%. Walaupun dalam jumlah kecil, hanya dalam waktu 15 detik sampai ke otak manusia pada akhirnya nikotin itu diterima oleh reseptor asetikolin-nikotinik yang kemudian membaginya ke jalur imbalan dan jalur adrenergik. Pada jalur imbalan, perokok akan merasakan rasa nikmat,

memacu sistem dopaminergik. Hasilnya perokok akan merasa lebih tenang, daya pikir serasa lebih cemerlang, dan mampu menekan rasa lapar. Sementara di jalur adrenergik, zat ini akan mengaktifkan sistem adrenergik pada bagian otak lokus seruleus yang mengeluarkan serotonin. Meningkatnya serotonin menimbulkan rangsangan rasa senang sekaligus keinginan mencari rokok lagi. Hal inilah yang menyebabkan perokok sangat sulit meninggalkan rokok, karena kebergantungan pada nikotin. Ketika ia berhenti merokok, rasa nikmat yang diperolehnya akan berkurang.

Salah satu penyebab bertambahnya perokok adalah karena gencarnya iklan rokok yang beredar di masyarakat, ditambah dengan adanya image yang dibentuk oleh iklan rokok tersebut sehingga terlihat seakan orang yang merokok adalah orang yang sukses dan tangguh yang dapat melalui rintangan apapun (Gunawan, 2011: 38). Iklan, promosi, ataupun sponsor kegiatan yang dilakukan oleh para produsen rokok seperti, koran, majalah, dan televisi, merupakan sarana yang sangat ampuh untuk mempengaruhi remaja dan anak-anak.

Joewana (dalam Gunawan, 2011: 37) mengemukakan beberapa motivasi yang melatarbelakangi seseorang merokok adalah untuk mendapat pengakuan *(anticipatory belief)*, untuk menghilangkan kekecewaan *(reliefing beliefs)*, dan menganggap perbuatannya tersebut tidak melanggar norma *(permissive beliefs/fasilitative)*. Hal ini sejalan dengan kegiatan merokok yang dilakukan oleh siswa SMA Negeri 1 Natar yang biasanya dilakukan di depan orang lain, terutama dilakukan di depan kelompoknya karena mereka sangat tertarik

kepada kelompok sebayanya atau dengan kata lain terikat dengan kelompoknya.

Untuk remaja, pengaruh pergaulan teman sebaya turut menjadi andil untuk pertumbuhan perokok baru (Gunawan, 2011: 39). Siswa SMA Negeri 1 Natar menjadi perokok pemula karena adanya desakan dari teman-teman mereka untuk dapat diterima dalam pergaulan ataupun supaya dapat dipandang lebih keren oleh lawan jenisnya. Para siswa tersebut belum mengerti mengenai bahaya yang dapat disebabkan oleh rokok ataupun penyakit yang dapat timbul karena rokok.

Menurut pengamatan penulis di SMA Negeri 1 Natar, siswa lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok, maka dapatlah dimengerti bahwa pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku sangat besar pengaruhnya. Siswa cenderung mengikutinya tanpa memperdulikan akibatnya bagi diri mereka sendiri. Hal yang memprihatinkan adalah karena para siswa menggunakan obat-obatan khususnya rokok sebagai suatu cara untuk mengatasi stress, sehingga tampak bahwa hal ini dipengaruhi oleh kurangnya perkembangan keterampilan menghadapi masalah secara kompeten dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.

Selain itu, lingkungan keluarga juga mempengaruhi siswa SMA Negeri 1 Natar untuk berperilaku merokok. Salah satu temuan tentang remaja perokok adalah remaja yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, yang orang

tuanya tidak begitu memperhatikan mereka dan tidak memberikan hukuman fisik yang keras lebih mudah untuk menjadi perokok dibanding remaja yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia, Baer & Corado (dalam Fatimah, 2006: 245). Hal ini terjadi ketika anak-anak gagal menerima pengasuhan dari orang tua mereka dan tumbuh dalam keluarga yang mengalami konflik. Anak-anak ini gagal menginterpretasikan kepribadian, sikap-sikap, dan perilaku orang tua mereka, kemudian membawa ketiadaan ikatan orang tua ini ke masa remaja.

Sekolah adalah lingkungan pendidikan sekunder. Bagi anak yang sudah bersekolah, lingkungan yang setiap hari dimasukinya selain lingkungan rumah adalah sekolahnya. Anak remaja yang sudah duduk di bangku SMP atau SMA umumnya menghabiskan waktu sekitar tujuh jam sehari di sekolahnya. Ini berarti bahwa hampir sepertiga dari waktunya setiap hari dilewatkan siswa di sekolah.

Lingkungan sekolah mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa siswa. Selain mengemban fungsi pengajaran, sekolah juga mengemban fungsi pendidikan yaitu transformasi nilai dan norma social (Fatimah, 2006: 209). Dalam kaitan dengan pendidikan, peran sekolah tidak jauh berbeda dengan peran keluarga, yaitu sebagai tempat perlindungan jika anak mengalami masalah. Oleh karena itu, di setiap sekolah lanjutan diadakan guru bimbingan konseling untuk membantu siswa memecahkan masalah yang dihadapinya.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan mempunyai kebijakan tertentu yang dituangkan dalam bentuk aturan. Salah satunya adalah aturan sekolah yang disebut dengan tata tertib. Siswa dituntut untuk menaati tata tertib sekolah di dalam menuju keberhasilan proses belajar mengajar, membentuk karakteristik siswa agar disiplin dan bertanggung jawab. Tata tertib sekolah dapat berjalan dengan baik apabila sikap disiplin terhadap tata tertib atau peraturan sekolah, berperan sebagai faktor eksternal siswa, dan sebagai dasar berperilaku. Peraturan sekolah dibuat agar siswa dapat beradaptasi dengan lingkungan sekolah, mengontrol diri dan bertanggungjawab serta berperilaku sesuai dengan tuntutan lingkungan sekolah. Kenyataan sehari-hari seringkali terjadi pelanggaran terhadap peraturan sekolah, masih banyak siswa yang bertingkah laku kurang baik dan kurang benar serta tidak dapat mengendalikan dorongan dirinya yang selalu berubah-ubah.

Ada beberapa peraturan yang tidak tertulis di sekolah, sudah disepakati dan diketahui oleh orangtua, anak didik, pendidik (guru) dan masyarakat. Peraturan- peraturan tersebut kalau dirunut dari skala larangan paling berat sampai kepada larangan ringan adalah seperti: tidak boleh melakukan pergaulan bebas, narkoba, minuman keras (miras), berjudi, pornografi, pornoaksi, merokok, memakai perhiasan berlebihan, berambut panjang, memakai seragam sekolah yang tidak pantas, sampai kepada mencontek selama ujian. Dan larangan ringan terbaru adalah tidak boleh membawa hand phone ke sekolah karena bisa mengganggu PBM (Proses Belajar Mengajar).

Mengkonsumsi rokok dilarang di sekolah. Ini sudah diketahui oleh semua anak didik, guru dan orangtua siswa. Jika siswa ketahuan merokok dalam lingkungan sekolah dan di luar sekolah maka berarti mereka membuat kasus pelanggaran peraturan sekolah. Dan kalau tidak bisa dibina maka mereka dibinasakan atau disuruh pindah sekolah atau dipulangkan ke orangtua.

Sekolah yang siswanya gemar merokok dapat dipantau dan dijumpai di mana-mana. Seringkali sarana tempat merokok mereka adalah di kantin atau di warung seputar sekolah milik masyarakat lokal. Beberapa anak didik sengaja membolos beberapa menit atau mencari alasan untuk keluar kelas dan menyelinap ke dalam warung dekat sekolah agar bisa mengepulkan asap rokok untuk memperoleh decak kagum dari teman- teman yang juga merintis diri untuk jadi perokok. Sebagian yang lain sengaja memilih tempat yang agak jauh dari sekolah agar bisa merokok, seperti yang dianjurkan oleh puluhan sampai ratusan iklan rokok yang dikemas sangat menarik dan diiringi rayuan seperti : merokok untuk mewujudkan selera pria sejati.

Melihat fenomena di atas maka dewasa ini setiap anak didik perlu untuk memiliki daya tahan yang lebih hebat untuk tidak merokok. Karena ajakan untuk merokok, memasukan asap rokok atau zat- zat beracun ke dalam paru-paru datang dari berbagai pihak. Saat mereka tahu dengan bahaya merokok, namun di rumah mata mereka menatap orang yang mereka hargai bapak, kakak, paman, kakek dan tetangga menghisap rokok dengan ekspresi kenikmatan yang penuh dengan kepalsuan. Di sekolah mereka juga terganggu oleh gaya guru yang dengan enteng menghisap rokok. Siswa yang tidak

pernah merokok pun akhirnya memperoleh *pressure* atau tekanan dari teman sebaya yang sudah menjadi perokok junior. Mereka yang tidak merokok akan diberi ejekan, hukuman psikologis sebagai orang yang tidak jantan. ”hanya orang perempuanlah yang tidak merokok, atau dia tidak merokok karena pingin naik haji alias dia orang yang amat kikir”. Tekanan dalam bentuk ejekan sangat mujarab utuk membuat anak didik segera mencoba merokok sampai akhirnya juga jadi pencandu rokok.

Kebiasaan merokok dikalangan siswa jika dibiarkan dapat mengakibatkan resiko kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Risiko kesehatan jangka pendek misalnya, aktivitas otak dan sistem saraf yang mula-mula meningkat lalu kemudian menurun, perasaan euforia ringan, merasa relaks, meningkatnya tekanan darah dan denyut jantung, menurunnya aliran darah ke anggota badan seperti jari-jari tangan dan kaki, pusing, mual, mata berair, asam lambung meningkat, menurunnya nafsu makan, dan berkurangnya indera pengecap dan pembau. Gunawan (2011: 47), menjelaskan bahwa resiko kesehatan jangka panjang dari penggunaan rokok adalah timbulnya berbagai penyakit, antara lain:

1) kecanduan nikotin,
2) berbagai macam kanker, terutama kanker paru, ginjal, tenggorokan, leher, payudara, kandung kemih, pankreas dan lambung. Satu dari enam pria perokok akan menderita kanker paru,
3) penyakit jantung dan pembuluh darah: *stroke* dan penyakit pembuluh darah tepi,

4) penyakit saluran pernapasan: flu, radang saluran pernapasan (*bronkhitis*), penyakit paru *obstruktif kronis*,
5) cacat bawaan pada bayi dari ibu yang merokok selama kehamilan,
6) penyakit *Buerge*,
7) katarak,
8) gangguan kognitif (daya pikir), lebih rentan terhadap penyakit *Alzheimer* (pikun), penyusutan otak,
9) impotensi.

Bimbingan dan konseling adalah suatu upaya bantuan yang diberikan oeh seorang konselor kepada orang lain yang bermasalah baik masalah psikologis, sosial, dan lain-lain dengan harapan dapat memecahkan masalahnya, memahami dirinya, mengarahkan dirinya sesuai dengan kemampuan dan potensinya sehingga mencapai penyesuaian diri dengan lingkungannya. Pelayanan bimbingan dan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling.

Mengurangi kebiasaan merokok pada siswa merupakan fungsi pengentasan, karena layanan bimbingan dan konseling dapat berfungsi sebagai pengentasan atau perbaikan artinya fungsi bimbingan dan konseling akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan siswa (Sukardi, 2008: 43).

Secara umum tujuan penyelenggaraan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah berupaya membantu siswa menemukan pribadinya, dalam

hal mengenai kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Penanggulangan kebiasaan merokok pada siswa merupakan bidang bimbingan pribadi-sosial, karena bidang bimbingan ini menyangkut hal-hal yang menyangkut keadaan batin dan kejasmaniannya sendiri, serta menyangkut hubungan dengan orang lain.

Bimbingan pribadi-sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan / pergaulan social, Winkel (dalam Sukardi, 2008: 53).

Merokok adalah salah satu perilaku saat ini yang sulit dihilangkan terutama para siswa. Meski banyak orang tahu bahaya merokok untuk kesehatan tubuh, namun hal tersebut tidak membuat para perokok berhenti mengkonsumsinya. Telah banyak cara para perokok untuk dapat berhenti merokok atau menguranginya, namun hal yang terjadi adalah perokok kembali pada kebiasaan lamanya yakni merokok. Hal ini dikarenakan kurangnya kontrol diri dari para perokok.

Dari latar belakang tersebut, disinilah diperlukan *self-control* perokok yakni merupakan sebuah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Penggunaan pendekatan konseling *behavioral* dalam

menangani penyalahgunaan dan kebergantungan zat menekankan pada modifikasi pola perilaku penyalahgunaan dan dependen, (Nevid dkk, 2005: 36). Masalah untuk berbagai terapis beraliran *behavioral* bukan pada apakah penyalahgunaan dan kebergantungan zat dianggap penyakit atau tidak, tetapi pada apakah penyalah guna dapat belajar untuk merubah perilaku mereka saat dihadapkan dengan godaan. Sehingga fungsi dari *self-control* ini nantinya adalah perokok mampu untuk tidak kembali pada kebiasaan lama yakni merokok.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan kebiasaan merokok siswa dengan menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control*. Setiap 6 hari sekali dalam masa treatmen dilakukan evaluasi. Dari penjelasan di atas, peneliti ingin mengurangi kebiasaan merokok dengan pendekatan konseling *behavioral* berupa strategi *self-control* pada siswa SMA Negeri 1 Natar.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut:

1. terdapat beberapa siswa yang membawa rokok ke sekolah.
2. terdapat siswa yang tidak mengikuti pelajaran namun siswa tersebut ada di luar sambil merokok.
3. terdapat beberapa siswa yang merokok pada jam kosong.
4. terdapat siswa yang merokok di sekolah secara sembunyi-sembunyi.

5. terdapat siswa yang tidak mengetahui bahaya rokok.
6. terdapat siswa yang merokok di toilet.
7. terdapat siswa yang merokok di kantin.

3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diajukan, untuk lebih efektif peneliti membatasi masalah dengan mengkaji tentang upaya mengurangi kebiasaan merokok dengan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control* pada siswa SMA Negeri 1 Natar Kabupaten Lampungselatan.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas, maka masalah pada penelitian ini adalah: "Banyak siswa yang memiliki kebiasaan merokok". Maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut: "Apakah kebiasaan merokok dapat dikurangi dengan menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control*?"

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui pengurangan intensitas kebiasaan merokok siswa setelah menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control*.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan ilmu pendidikan, khususnya bimbingan konseling tentang penggunaan konseling *behavioral*,
2. secara praktis, penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi dan pemikiran guru bimbingan konseling, peneliti lainnya dan tenaga kependidikan lainnya dalam mengurangi kebiasaan merokok pada siswa.

C. Ruang Lingkup Penelitian

1. Objek penelitian

   Bagaimana penggunaan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control* dalam mengubah kebiasaan merokok pada siswa.
2. Subjek penelitian

   Siswa yang mempunyai kebiasaan merokok.
3. Tempat penelitian

   SMA Negeri 1 Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampungselatan Tahun Pelajaran 2012/2013.

D. Kerangka Pemikiran

Merokok merupakan suatu perilaku yang telah umum dilakukan oleh banyak orang, tidak terkecuali siswa remaja. Perilaku tersebut dilakukan di mana saja dan kapan saja. Dalam pengamatan penulis perilaku merokok tampak dijumpai ketika para siswa berangkat ke sekolah, bermain, selesai sekolah, saat berada di

kantin dan lain-lain. Perilaku merokok tersebut sudah menjadi kebiasaan sehingga pelaku tidak memperhatikan tempat dan waktu. Selain itu, para siswa mengaku tidak mengetahui bahaya akan rokok itu sendiri. Sering kali ditemui siswa yang merokok di lingkungan sekolah dengan alasan yang bermacam-macam, ada yang mengaku telah kecanduan rokok, adapula yang mengatakan stress terhadap masalah yang tengah dihadapinya..

Kessler dkk (dalam Nevid dkk, 2005: 19), mengemukakan bahwa:

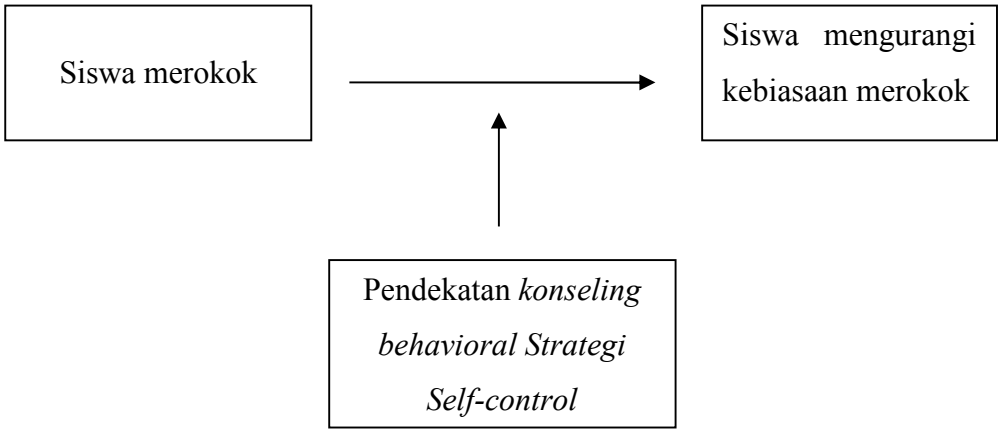
> "kebiasaan merokok bukan hanya kebiasaan yang buruk, tetapi juga merupakan bentuk adiksi fisik terhadap obat stimulus, nikotin, yang ditemukan dalam produk tembakau termasuk rokok, cerutu, dan tembakau tanpa rokok. Merokok merupakan sarana memasukkan obat ke tubuh".

Berdasarkan uraian tersebut, maka kebiasaan merokok siswa perlu mendapat perhatian. Kebiasaan tersebut harus segera dikurangi karena rokok sangat berbahaya bagi kesehatan. Penelitian ini mencoba memperkenalkan alternatif untuk mengurangi kebiasaan merokok dikalangan siswa. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah melalui pendekatan konseling *behavioral* yang menekankan perubahan perilaku yang terbuka sebagai kriteria utama yang dengan kriteria itu perlakuan seharusnya dievaluasi, namun proses-proses kognitif harus juga diikutkan. Selain itu pendekatan konseling *behavioral* banyak bersifat mendidik, terdapat penekanan suatu keterampilan terhadap klien agar dapat menangani diri sendiri, dan diharapkan klien dapat bertanggung jawab untuk mentransfer ke kehidupan sehari-hari.

Dengan menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control*, diharapkan kebiasaan merokok pada siswa SMA Negeri 1 Natar dapat berkurang. Strategi *self-control* merupakan salah satu teknik dari pendekatan *behavioral*

yang dapat digunakan untuk memodifikasi penyalahgunaan zat. Menurut Nevid dkk, (2005: 36) strategi *Self-Control* berfokus untuk membantu individu mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku bermasalah.

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat melalui gambar kerangka pikir berikut



Gambar 1.1 Alur Kerangka Pikir

E. Hipotesis

Sugiyono (2010: 96), menyatakan bahwa:

> "Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data."

Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah suatu dasar yang dianggap benar untuk alasan atau pengutaraan pendapat meskipun kebenarannya masih harus dibuktikan. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control.*

Ho : Kebiasaan merokok tidak dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control.*