

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rokok Menurut Kesowo (Fahmi & Hary, 2014) merupakan hasil olahan tembakau yang terbungkus, sejenis cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana Tabacum*, *Nicotiana Rustica* dan sejenisnya. Zat *nicotin* yang terdapat pada rokok dapat mengganggu kesehatan seseorang dan menjadi ladang penyakit. Rokok merupakan salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana Tabacum*, *Nicotiana Rustica*, dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa bahan tambahan, (Peraturan Pemerintah No. 28 Tahun 2013)

Merokok saat ini merupakan hal yang dianggap wajar oleh sebagian besar orang dan merupakan suatu kebiasaan yang banyak kita temui dalam kehidupan sehari – hari. Menurut Sitepoe (Fahmi & Hary, 2014) Perilaku merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap, baik menggunakan pipa ataupun rokok. Perilaku merokok saat ini sangat digandrungi oleh para remaja dan menjadi sebuah kebiasaan, terlebih siswa SMA yang salah pergaulan. Remaja sekarang menganggap bahwa dengan merokok membuat mereka akan terlihat keren dan memberikan kepuasan tersendiri untuk dirinya. Merokok membuat mereka lebih terlihat percaya diri, serta ingin mencari perhatian dari orang banyak karena pada jaman sekarang orang yang tidak merokok dianggap sangat tidak menarik. Kebanyakan siswa sekarang akan meniru apa yang dilihatnya, terlebih lagi hal tersebut bermunculan disekitarnya sehingga mereka merasa ingin melakukannya juga. Hal ini senada dengan pernyataan

Tanski (Arsyad & Kurniawan, 2020) menunjukkan bahwa iklan televisi, adegan merokok pada film dan berbagai acara yang disponsori industri rokok merupakan prediktor perilaku merokok pada remaja.

Usia remaja merupakan masa transisi dan sangat rentan, usia tersebut para remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi serta emosional yang tidak stabil. Para siswa SMA yang berkisar sekitar umur 14 – 18 selalu ingin menjadi pusat perhatian, ingin menonjolkan diri, dan menjadi idealis, mereka mempunyai cita - cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Siswa berusaha memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidak tergantungan emosional. Hurlock (Erfantinni & Setiawati, 2014). Akibat dari hal tersebut seorang remaja sangat mudah sekali untuk terpengaruh kepada pergaulan atau tindakan yang menyimpang dari norma sosial, salah satu bentuk tindakan tersebut adalah merokok. Merokok merupakan hal yang sangat penting untuk di hindari oleh remaja, karena dengan merokok terdapat banyak sekali penyakit yang akan ditimbulkan. Bustan (Maseda dkk, 2013) penyakit yang ditimbulkan dari merokok seperti batuk menahun, penyakit paru, infertilitas, gangguan kehamilan, *artherosklerosis* dan beberapa penyakit kanker seperti kanker mulut dan kanker paru.

Jumlah perokok dewasa di Indonesia mengalami peningkatan dalam sepuluh tahun terakhir. Hasil *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) 2021 yang diluncurkan Kementerian Kesehatan (Kemenkes), terjadi penambahan jumlah perokok dewasa sebanyak 8,8 juta orang, yaitu dari 60,3 juta pada 2011 menjadi 69,1 juta perokok pada 2021. *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) juga mengungkap perokok anak-anak Indonesia usia antara 10 sampai 18 tahun juga naik dari 7,2 persen selama 2013 menjadi 9,1 persen di 2018.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Trisanti, 2016) menyatakan bahwa terdapat sejumlah 21.8%

siswa (remaja) mempunyai kebiasaan merokok, 57.1% dari jumlah siswa tersebut dapat menghabiskan ≥ 1 bungkus rokok per hari, serta sebanyak 71.4% dari jumlah siswa (remaja) yang merokok telah mengenal rokok sejak berumur <15 tahun. Kebiasaan ini tentu saja ada faktor yang menyebabkan seperti ajakan teman sebaya maupun lingkungan sekitar yang kebanyakan ialah seorang perokok.

Penelitian yang dilakukan oleh (Mirnawati, Nurfitriani, dkk., 2018) menyatakan bahwa sebanyak 14 (46%) remaja adalah perokok. Alasan merokok ini dikarenakan pengaruh teman sebaya serta keinginan untuk mencoba – coba. Umur pertama kali merokok yaitu sebanyak 2 (7%) remaja mulai merokok sejak SD umur 10 tahun, sebanyak 8 (27%) remaja laki-laki mulai merokok sejak SMP umur 13-14 tahun, dan 1 (3%) orang remaja mulai merokok sejak SMA umur 16 tahun. Faktor yang mempengaruhi remaja merokok diantaranya jenis kelamin, teman sebaya, lingkungan sekitar dan hasrat ingin mencoba.

Hal ini diperkuat juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho, 2017) bahwa perilaku merokok yang awalnya hanya dilakukan oleh laki – laki dewasa, saat ini sudah menjadi kewajaran bagi kaum remaja. Kebanyakan dalam lingkungan masyarakat saat ini menganggap jika merokok merupakan tolak ukur kedewasaan seseorang, sehingga banyak remaja sekarang mengikuti perilaku merokok. Awal mula remaja mulai merokok selain melihat dari lingkungan masyarakat disekitar yang merokok ajakan oleh teman juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi remaja untuk merokok.

Menurut (Gobel & Pamungkas dkk., 2020) dalam penelitiannya mengatakan bahwa dengan adanya pendidikan kesehatan dan peranan orang tua secara aktif sangat dibutuhkan, remaja juga harus lebih selektif lagi dalam memilih teman dan membiasakan untuk mengisi waktu luang

dengan kegiatan yang positif dan meningkatkan pengembangan dirinya.

Berdasarkan penelitian (Munir, 2019) menyatakan bahwa faktor perilaku merokok didasari oleh faktor psikologi, faktor biologi dan faktor lingkungan. Perilaku merokok pada remaja ini juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga, dorongan teman dan pengaruh iklan yang menyebabkan remaja ingin mencoba – coba.

Berdasarkan data yang ada di lapangan, siswa yang memiliki kebiasaan merokok memulai merokok sejak usia dibawah 17 tahun. Para siswa awalnya mencoba merokok karena merasa penasaran dan juga ajakan teman – teman yang ada disekitarnya. Siswa yang memiliki kebiasaan merokok ini dapat menghabiskan kurang lebih 1 bungkus rokok kurang dari 1 minggu, mereka lebih sering merokok ketika sedang berkumpul dengan teman – temanya atau ketika mereka sedang gada masalah personal. Siswa tidak memperdulikan bahaya yang disebabkan dari merokok, mereka hanya merasakan bahwa dengan merokok membuatnya merasa tenang.

Berdasarkan pada penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kebiasaan merokok sekarang sudah menjadi hal yang wajar bagi kaum remaja. Merokok saat ini dianggap menjadi tolak ukur kedewasaan seseorang, bahkan siswa mampu untuk menghabiskan 1 bungkus rokok perhari. Hal ini yang menyebabkan siswa menjadi semakin kecanduan dan perlu adanya bimbingan untuk mengurangi kebiasaan tersebut. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti selama studi pendahuluan, didapatkan hasil bahwa siswa kurang memahami akan peraturan dan bahaya yang ditimbulkan dari kebiasaan merokok. Siswa yang semakin kecanduan akan rokok akan merasakan dampak terhadap kehidupan sekarang maupun masa depan nanti. Solusi untuk mengatasi permasalahan di atas adalah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang sistematis dan terarah.

Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu bimbingan yang tepat yang dilakukan konselor untuk dapat memfasilitasi konseli untuk mencapai kemandirian dalam memahami, menerima, mengarahkan dan mengambil keputusan akan permasalahan yang dialami. Konselor harus menupayakan segala tindakan yang dapat mengurangi perilaku kebiasaan merokok dengan memberikan layanan konseling. Tujuan umum layanan bimbingan dan konseling menurut (Kamaluddin, 2011) adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan yaitu layanan konseling kelompok. Menurut Sukardi (Risiqyah dkk., 2022) layanan konseling kelompok adalah suatu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh adanya kesempatan untuk pembatasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Pendapat Natawijaya yang dikutip oleh Kurnanto (Mawaliyah & Pratiwi, 2019) keunggulan layanan konseling kelompok yaitu (1) dapat menghemat tenaga dan waktu, (2) dapat menyediakan banyak sumber pengetahuan dan masukan bagi konseli, (3) dapat memberikan pengalaman dalam komunitas grup konseling kelompok dan bisa meringankan beban masalah dari konseli, (4) sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan akan rasa memiliki, (5) bisa menjadi sarana untuk melatih dan mengembangkan ketrampilan dan perilaku prososial, (6) untuk menyediakan kesempatan belajar dari pengalaman nyata, (7) untuk memotivasi konseli untuk berperilaku konsisten sesuai dengan rencananya, (8) sebagai sarana eksplorasi.

Salah satu strategi yang dinilai efektif yaitu *self – management*. Teknik tersebut merupakan salah satu teknik pendekatan behavioral. Cormier (Mawaliyah & Pratiwi, 2019) *self – management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan strategi atau kombinasi strategi, dapat disimpulkan bahwa *self – management* merupakan suatu proses saat konseli mengarahkan pada perubahan perilakunya sendiri. Strategi *self – management* ini bertujuan agar konseli dapat memposisikan diri dalam situasi yang bisa menghambat proses perubahan tingkah laku dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku yang tidak dikehendaki.

Pemberian layanan dengan strategi teknik tersebut diharapkan agar siswa dapat mengatur dan menerima sikapnya sendiri dan mengubah sikap yang *maladaptif*. Nursalim (Risiqyah dkk., 2022) mengemukakan bahwa manajemen diri suatu proses dimana konseli atau siswa mampu merubah dirinya sendiri kearah yang lebih baik dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi dengan tujuan agar konseli memiliki perubahan secara menetap.

Penelitian yang dilakukan oleh Mawaliyah & Pratiwi (2019) mengemukakan bahwa setelah diberikan konseling kelompok teknik *self – management* terjadi penurunan perilaku merokok yang dilihat dari skor *post-test*, dengan begitu dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self – management* dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengurangi kebiasaan merokok siswa.

Trifena, Istirahayu dkk. (2020) menyatakan dalam penelitiannya bahwa konseling kelompok yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik *self - management* efektif atau mampu mengurangi perilaku merokok pada siswa hal tersebut diperkua karena adanya perbedaan skor pada beberapa dimensi atau setiap aspek perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah intervensi. Hal tersebut senada dengan

penelitian yang dilakukan oleh Arsyad & Kurniawan (2020) menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* terbukti berpengaruh untuk mengurangi kebiasaan merokok pada siswa. Hal tersebut diperkuat dengan adanya perbandingan skor pada kategori tingkat kebiasaan merokok siswa sebelum diberikan layanan dengan skor yang diperoleh sebelum diberikan layanan tingkat kebiasaan merokok siswa sangat tinggi sedangkan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management* tingkat kebiasaan merokok tersebut menurun.

Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap kebiasaan merokok siswa diharapkan mampu mengubah tingkah laku siswa dan dapat mengembangkan diri serta menemukan perubahan tingkah laku dan bertanggung jawab atas tingkah lakunya. Semua hal yang didasarkan atas kemauanya sendiri untuk berubah maka tingkah laku baru yang lebih baik akan terbentuk dan siswa akan merasakan efek yang baik terhadap dirinya.

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini mengusung judul “Efektivitas *Self-Management* dengan Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kebiasaan Merokok Siswa SMA”. Penelitian ini penting dilakukan mengingat siswa adalah generasi penerus bangsa selanjutnya. Kebiasaan merokok mengakibatkan siswa menjadi kecanduan dan mempengaruhi kesehatannya. Kesehatan juga berpengaruh pada proses belajar siswa yang nantinya menjadi tidak efektif dan siswa terkesan akan menyepelekan dan kurang bisa dalam memamtuhi aturan yang ada di sekolah.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Ruang lingkup dan pembatasan masalah pada penelitian ini yaitu: yang pertama peneliti hanya memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-Management*, dan yang kedua ruang lingkup dan objek penelitian ini adalah siswa SMA yang memiliki kebiasaan merokok.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah konseling kelompok dengan teknik *Self – Management* efektif untuk mereduksi kebiasaan merokok siswa SMA?”

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui “Efektivitas *Self – Manajemen* dalam Konseling Kelompok guna Mereduksi Kebiasaan Merokok Siswa SMA”.

E. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas yaitu *Teknik Self – Management*. Suwanto (2016) menyatakan bahwa *Teknik Self – Management* merupakan strategi perubahan perilaku dengan tujuan mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasu teknik terapeutik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Self – Managemnt* merupakan proses pengarahan konseli untuk merubah perilakunya sendiri, dengan kata lain menghambat proses perubahan tingkah laku agar tidak timbul perilaku yang tidak dikehendaki. Nantinya teknik ini akan menguji keefektifan variabel terikat yaitu kebiasaan merokok siswa SMA. Kebiasaan merokok merupakan tindakan menghisap tembakau melalui gulungan kertas yang dilakukan secara berulang – ulang setiap hari.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya bagi pengembangan teknik *Self – Management* untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa SMA.

2. Manfaat praktis

a. Bagi siswa

Dapat memberikan pemahaman akan bahaya merokok serta mampu mereduksi kebiasaan merokok.

b. Bagi guru bimbingan dan konseling

Dapat Menjadi masukan dalam melaksanakan layanan konseling kelompok untuk mereduksi kebiasaan merokok siswa.

c. Bagi Sekolah

Dapat memberikan masukan kepada kepala sekolah dalam mereduksi perilaku peserta didik yang memiliki kebiasaan merokok

d. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengalaman serta keterampilan dalam mereduksi kebiasaan merokok siswa