

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Chairul (dalam Anwar, 2017) menyebutkan siswa memainkan peran penting dalam pertumbuhan negara. Generasi yang diharapkan dapat maju dan mengabdikan kepada bangsa. Para pelajar yang mengenyam pendidikan, disiplin, dan cakap secara kognitif, psikologis, dan spiritual akan mampu menjalani kehidupan berbangsa dan bernegara, menjamin stabilitas dan kehormatan negara.

Masa remaja adalah masa ketidakstabilan emosional. Karena remaja menerima informasi dengan cepat dan tanpa penyaringan, banyak dari mereka mengembangkan perilaku yang menyimpang dari standar sosial atau melakukan apapun yang mereka inginkan, bahkan menyakiti atau mengganggu orang lain.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020, prevalensi merokok pada remaja di bawah 10 tahun meningkat dari 28,8% pada tahun 2013 menjadi 29,3% pada tahun 2018. Saat ini, merokok tidak hanya menjadi masalah bagi orang dewasa saja, tetapi juga menjadi masalah yang semakin meningkat di kalangan anak-anak dan remaja. Menurut statistik dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), perilaku merokok pada masyarakat usia 10 hingga 18 tahun meningkat sebesar 1,9% antara tahun 2013 (7,2%) dan 2018 (9,1%).

Menurut Prof. Dr. Tjandra Yoga Adiatama, SPP(K), MARS, DTM & H, DTCE, kepala badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan, menurut berita yang diperoleh CNN Indonesia, untuk mencegah siswa

meniru perilaku merokok guru dilarang merokok di lingkungan sekolah yang berdampak signifikan terhadap penurunan perilaku merokok siswa.

Program untuk mencegah merokok di sekolah memainkan peran yang cukup signifikan. Namun, ternyata 9,5% siswa perempuan dan 11,7% siswa laki-laki yang merokok melakukannya sebelum usia tujuh tahun. Temuan studi tersebut mengungkapkan bahwa hampir setengah (47,2%) siswa Indonesia yang merokok telah mengalami kecanduan. Angka tersebut tentu mengagetkan karena masyarakat masih berusia muda namun sudah kecanduan rokok (Tjandra, 2011).

Di sisi lain, hanya seperempat (24%) pelajar perokok yang disurvei oleh GYTS (2014) menyatakan keinginan untuk berhenti merokok, padahal hampir semuanya (88,2%) ingin melakukannya. Dalam survei ini, 89,4% peserta setuju bahwa merokok harus dilarang di dalam ruang publik, dan sebanyak 80,9% responden juga menyatakan setuju bahwa merokok seharusnya dilarang di luar ruangan. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya udara bersih dan sehat sudah cukup meluas. Namun, perlu perhatian lebih terhadap peningkatan implementasi peraturan kawasan bebas asap rokok, yang saat ini telah diberlakukan di lebih dari 100 kabupaten/kota. Diperlukan penegakan yang lebih ketat untuk memastikan implementasi aturan tersebut dapat berjalan efektif.

Salah satu gaya hidup sehat adalah tidak merokok, baik secara sengaja maupun pasif, maka sekolah yang menyelenggarakan pendidikan formal harus menjadi lingkungan bebas asap rokok. Sekolah telah menetapkan kebijakan yang melarang siswa memiliki atau merokok di dalam gedung untuk mempromosikan praktik gaya hidup sehat. Hal ini sesuai dengan kebijakan pemerintah daerah tentang larangan merokok di dalam sekolah. Kenyataannya, masih ada asap di

lingkungan sekolah, terbukti dengan pengisian buku pelanggaran bagi siswa yang kedapatan merokok atau membawa rokok dan korek api ke kelas.

Perilaku merokok siswa ini biasanya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti coba-coba, tekanan teman sebaya untuk merasa disukai, lebih santai, jantan, dan meredakan ketegangan, serta ketidaktahuan akan risiko kesehatan yang terkait dengan perilaku merokok. Siswa adalah calon pemimpin masa depan bangsa, oleh karena itu menjaga pola hidup sehat menjadi keharusan bagi mereka agar dapat berkembang menjadi pemimpin bangsa yang berprestasi.

Ita (dalam Yusni, 2015) menyebutkan tugas guru BK adalah membimbing dan mendorong siswa untuk membuat pilihan yang lebih baik, terutama dalam hal perilaku merokok. Berbagai upaya pembinaan terhadap siswa yang merokok, khususnya siswa laki-laki yang terkena hukuman telah dilakukan, dan memberikan layanan informasi melalui ceramah di kelas sebagai upaya preventif. Meskipun, cara ini belum memberikan hasil yang memuaskan karena kurangnya antusiasme siswa dan pemahaman yang masih terbatas terkait dengan bahaya rokok, resiko kesehatan dari merokok, namun pelanggaran masih ditemukan.

Merokok merupakan perilaku yang tidak hanya merugikan perokok itu sendiri, tetapi juga berdampak negatif pada orang di sekitarnya. Dari segi kesehatan, dampak bahan kimia yang terdapat dalam rokok, seperti nikotin, karbon monoksida, dan tar, dapat merangsang fungsi sistem saraf simpatis dan sistem saraf pusat, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah dan detak jantung serta memicu kanker serta sejumlah penyakit lain, termasuk penyempitan arteri, penyakit jantung, penyakit paru-paru, dan bronkitis kronis. Dari perspektif fiskal, memerlukan pengeluaran uang yang tidak diperlukan. Selain merugi, rokok

menyebabkan sejumlah penyakit yang berdampak pada biaya kesehatan yang cukup besar.

Mereka (perokok) seandainya merokok di tempat umum, di angkutan umum, dan di tempat-tempat yang dilalui banyak orang, seolah-olah mereka tidak mengetahui risiko yang terkait dengan merokok. Risiko yang terkait dengan merokok tidak hanya memengaruhi mereka yang merokok secara aktif, tetapi juga berdampak pada mereka yang hanya merokok secara pasif. Kenyataannya, merokok kini tidak hanya menjadi kebiasaan yang dilakukan orang dewasa tetapi juga pada remaja, khususnya anak usia sekolah. Kebanyakan remaja merokok agar terlihat dewasa dan melakukannya secara diam-diam karena khawatir akan teguran dari orang tua atau guru mereka.

Karena dorongan sosial (dorongan dari teman sebaya), remaja yang mencoba merokok pada awalnya tidak menyukai rokok karena membuat mereka merasa mual dan pusing, namun perilaku awal ini tidak bertahan lama. Karena senyawa dalam rokok yang tidak dapat ditoleransi tubuh, maka dampak yang terjadi adalah mual dan vertigo. Namun, setelah beberapa kali mencoba berhenti merokok, tubuh akhirnya terbiasa dan menyesuaikan diri. Nikotin dan karbon monoksida, dua zat yang terdapat dalam rokok, dapat menyebabkan kecanduan dan keinginan untuk mengkonsumsi lebih banyak.

Disimpulkan bahwa merokok adalah kebiasaan tidak sehat yang dapat menyebabkan perilaku merusak diri sendiri. Hanya sebatang rokok yang dapat menghasilkan lebih dari 4000 jenis senyawa ketika dibakar dan dihisap. 40 di antaranya dapat menumpuk di dalam tubuh dan menyebabkan kanker, dan 400 di antaranya beracun. Ada tiga indikator merokok: aspek perilaku, yang mengacu

pada perilaku yang diperlihatkan orang saat merokok. Aspek psikologis, yaitu kegiatan yang berdampingan dengan intensitas merokok. Dan aspek perilaku, yang mengacu pada frekuensi atau jumlah rokok yang dihisap per hari. Di Indonesia, jumlah perokok semakin banyak, terutama di kalangan anak muda. Oleh karena itu, konselor perlu lebih fokus pada siswa untuk membantu mereka berkembang menjadi orang dewasa yang bebas rokok. Selain itu, perlu ditawarkan terapi yang sesuai untuk siswa yang telah kecanduan merokok.

Berbagai langkah telah diambil untuk mengatasi konsumsi rokok. Studi *longitudinal* menunjukkan penurunan penggunaan rokok di kalangan remaja dan dewasa, salah satunya disebabkan oleh implementasi undang-undang yang melarang penggunaan rokok di tempat umum (Apollonio, 2021). Program pencegahan yang berfokus pada sekolah dan keluarga juga terbukti efektif dalam mengurangi konsumsi rokok di kalangan remaja (Das, 2016). Upaya untuk mengurangi penggunaan rokok telah dilakukan melalui pendekatan baik individual maupun kelompok (Olando, 2020), dan penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2020) menunjukkan bahwa memberikan latihan asertif kepada remaja dapat membantu mengurangi penggunaan rokok di lingkungan mereka. Spears (2017) menemukan bahwa praktik *mindfulness* dapat membantu mengurangi kecemasan dan keinginan merokok, serta meningkatkan efikasi diri dalam mengelola kebiasaan merokok. Tetapi tidak semua dapat digunakan di tempat lain, sehingga perlu diupayakan cara lain dalam mengentaskan masalah merokok yaitu dengan konseling kelompok teknik *self-control*. Kelebihan dari teknik ini terletak pada kemampuannya untuk mengarahkan perilaku diri, termasuk kemampuan untuk mengendalikan atau menghambat impuls atau perilaku impulsif. Konsep

self-control, seperti yang dijelaskan oleh Nevid dkk (2005), difokuskan pada membantu individu yang menghadapi masalah untuk mengembangkan keterampilan yang memungkinkan mereka mengubah perilaku mereka.

Dari fenomena yang ditemui peneliti pada saat studi pendahuluan ada beberapa siswa kedapatan sedang merokok di dalam sekolah. Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mengamati dan mewawancarai kepala sekolah dan beberapa siswa di SMKN 1 Pakkat didapatkan bahwa terdapat siswa yang mempunyai perilaku merokok. Guru BK di SMKN 1 Pakkat mengatakan bahwa beberapa siswa sering dipanggil ke dalam ruangan BK karena kedapatan merokok di lingkungan sekolah pada saat proses belajar, hal ini dilihat dari perilaku yang ditunjukkan siswa di lingkungan sekolah. Misalnya, sering keluar kelas pergi ke toilet dan berlama-lama disana, selalu terdapat puntung rokok di dalam toilet, nafas bau asap rokok saat berpapasan dan sering bolos pada saat les terakhir.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 16 - 18 Februari di kelas X TKR SMKN 1 Pakkat sebagai berikut:

Tabel 1.1 Data Siswa Kelas X TKR 2 Yang Merokok

No.	Nama	Kelas	Indikator	Jumlah
1	Konseli 1	X TKR 2	Mengikuti teman	1
2	Konseli 2	X TKR 2	Mengikuti teman	1
3	Konseli 3	X TKR 2	Sedang ada masalah/stress	1
4	Konseli 4	X TKR 2	Sedang ada masalah/stress	1
5	Konseli 5	X TKR 2	Sedang ada masalah/stress	1
6	Konseli 6	X TKR 2	Perokok aktif	1
7	Konseli 7	X TKR 2	Perokok aktif	1

Penjelasan data pada Tabel 1.1 adalah sebagai berikut. Terdapat tujuh siswa kelas X TKR 2 yang sedang merokok di kawasan SMKN 1 Pakkat. Tabel 1.1 dapat diketahui bahwa terdapat dua siswa yang memiliki alasan mengikuti teman sebayanya, tiga siswa yang memiliki alasan mengalami masalah atau berada di bawah tekanan, dan dua siswa yang merupakan perokok aktif. Diharapkan siswa dapat mengurangi dan menghentikan kebiasaan merokok dengan bantuan konseling kelompok teknik *self-control*.

Mamat (dalam Supriatna, 2013) mengemukakan konseling kelompok merupakan upaya untuk memberikan kemudahan bagi siswa dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya serta dimaksudkan untuk membantu siswa dalam suatu tatanan kelompok yang bersifat preventif dan terapeutik. Konseling kelompok melayani dan mendorong individu yang terlibat untuk mengubah diri sesuai dengan tujuan mereka sendiri, konseling kelompok berfungsi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan individu.

Ketut (2000) mengemukakan konseling kelompok memberi siswa kesempatan untuk berdiskusi kelompok dan menemukan solusi untuk masalah mereka. Dinamika kelompok adalah lingkungan yang aktif, bergerak, dan tumbuh yang disorot oleh pertukaran antar anggota kelompok. Sesi konseling yang diberikan dalam lingkungan masyarakat dikenal dengan layanan konseling kelompok. Tohirin (2014) Layanan konseling kelompok membahas masalah individu yang dihadapi setiap anggota kelompok. Anggota kelompok berbicara secara terbuka tentang masalah pribadi mereka; mereka kemudian memutuskan masalah mana yang akan dibahas dan diselesaikan terlebih dahulu. Rifda El Fiah dan Ice Anggralisa (2016) Layanan Konseling kelompok juga dapat dilihat

sebagai upaya untuk mendukung siswa yang memiliki masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar mereka dapat tumbuh secara maksimal.

Dengan menggunakan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan teknik *self-control* dapat membantu siswa mengurangi dan berhenti merokok. Perilaku merokok siswa dapat dikurangi dengan menggunakan teknik *self-control* dalam konseling kelompok karena teknik ini bertujuan untuk membantu siswa dalam mengatur, membimbing, dan mengarahkan segala bentuk tindakan yang ada dalam diri mereka untuk berkontribusi pada tindakan yang baik.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan muncul ketertarikan dan dirasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai “pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-control* dalam mengurangi perilaku merokok siswa di kelas X TKR SMKN 1 Pakkat”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang penelitian, permasalahan yang teridentifikasi dalam penelitian ini mencakup:

- 1) Adanya siswa yang aktif merokok.
- 2) Siswa yang merokok karena mengikuti teman-temannya.
- 3) Siswa yang merokok karena menghadapi masalah atau stres.
- 4) Guru Bimbingan Konseling (BK) yang belum menggunakan teknik khusus untuk mengurangi perilaku merokok.
- 5) Kurangnya implementasi teknik *self-control* dalam konseling kelompok untuk mengatasi masalah merokok.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian difokuskan pada penggunaan layanan konseling kelompok teknik self-control untuk mengurangi perilaku merokok siswa kelas X TKR di SMKN 1 Pakkat pada tahun pelajaran 2022/2023.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian adalah: "apakah layanan konseling kelompok dengan teknik self-control memiliki pengaruh terhadap perilaku merokok siswa kelas X TKR di SMKN 1 Pakkat?"

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk melihat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self-control terhadap perilaku merokok siswa kelas X TKR di SMKN 1 Pakkat.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya pada konseling kelompok dengan teknik self-control untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian Ini diharapkan dapat mengurangi perilaku merokok yang sangat berbahaya.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi para guru BK agar memperhatikan siswa yang merokok.

c. Bagi Jurusan BK

Memberikan informasi kepada mahasiswa BK sebagai bahan masukan untuk penelitian selanjutnya mengenai perilaku merokok.

d. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan sebagai bekal untuk menjadi konselor profesional.

