DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Angket Perilaku Merokok 82
Lampiran 2 : RPL (Rencana Pelalksanaan Layanan Kelompok) 84
Lampiran 3 : Daftar Hadir Anggota Kelompok 106
Lampiran 4 : Posisi Tempat Duduk Saat Kegiatan..... 107
Lampiran 5 : Hasil Tabulasi Pre-Test 108
Lampiran 6 : Hasil Tabulasi Posttest 109
Lampiran 7 : Hasil Uji Validasi Angket 110
Lampiran 8 : Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan Cronbach's 111
Lampiran 9 : Lampiran Hasil Uji Wilcoxon 113
Lampiran 10 : Tabel Nilai Kritis T Uji Wilcoxon 114
Lampiran 11 : Lembar Evaluasi Proses Konseling Kelompok 115
Lampiran 12 : BMB 3 Setelah Pelaksanaan Layanan..... 124
Lampiran 13 : Tabulasi Hasil Angket Validasi 130
Lampiran 14 : Dokumentasi Penelitian..... 131
Lampiran 15 : Surat Izin Penelitian 134
Lampiran 16 : Surat Balasan Penelitian..... 135

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi yang penting, di mana individu beralih dari tahap anak-anak menuju dewasa dengan mengalami perubahan signifikan secara fisik, mental, dan sosial. Secara fisik terjadi pertumbuhan tubuh yang pesat sedangkan secara mental, remaja mulai memahami emosi dan membangun pola pikir yang lebih matang. (Erika Puspita, 2019)

Idealnya usia remaja merupakan usia dimana seorang individu penuh dengan energi, semangat dan kreatif. Memiliki energi yang berlimpah baik secara fisik maupun psikis diharapkan mampu mendorong remaja untuk beraktivitas dan berprestasi selain itu pada usia remaja seseorang akan menunjukkan kemandiriannya dalam mengambil keputusan tentang dirinya dan biasanya pada usia remaja fokus perhatian lebih kepada teman sebayanya sehingga seorang remaja akan berangsur-angsur melepaskan diri dari keterikatan orang tua. Oleh karena itu seorang remaja harus mampu membedakan mana yang baik serta yang buruk bagi dirinya, sehingga tidak terjerumus kedalam pergaulan yang bersifat negatif seperti narkotika, tawuran, minuman keras, tindakan kriminal, merokok dan lain sebagainya. Kebiasaan merokok di kalangan remaja saat ini telah menjadi hal yang lazim.

Berdasarkan sejumlah penelitian, remaja biasanya mulai mencoba merokok pada usia 11 hingga 13 tahun dan kebiasaan ini umumnya berkembang sebelum mereka mencapai usia 18 tahun. Perilaku ini sering kali muncul karena

dorongan rasa ingin tahu serta kecenderungan untuk meniru perilaku teman sebaya, anggota keluarga, guru, atau orang-orang di lingkungan sekitar. Namun kita mengetahui bahwa merokok sangat berbahaya bagi kesehatan baik bagi perokok aktif maupun bagi orang-orang yang terkena dampak asap rokok.

Hasil Survei Kesehatan Dasar (RISKESDA) menunjukkan kebiasaan merokok meningkat pada penduduk usia 10 tahun. Pada tahun 2013, sebanyak 28,8% anak berusia 10 tahun merupakan perokok, tetapi pada tahun 2018 angka tersebut meningkat menjadi 29,3%. Jumlah perokok berusia 10 hingga 18 tahun meningkat dari tahun 2013 (7,2%) hingga tahun 2018 (1,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah anak-anak dan remaja yang merokok meningkat setiap tahun. Tentu saja, merokok akan terus menjadi masalah di masa depan, sehingga kesadaran terhadap bahaya merokok penting ditingkatkan di kalangan anak-anak dan remaja.(Pratama & Sayekti, 2020)

Menurut WHO *(World Health Organization)* setiap tahun, sekitar 225.700 orang di Indonesia meninggal akibat merokok,terpapar asap rokok. Dan barpenyakit lain yang berkaitan dengan tembakau. Oleh karena itu penting rasanya melakukan pendekatan yang dapat membantu masyarakat remaja dalam mengurangi konsumsi rokok.

Berdasarkan hasil temuan yang peneliti dapatkan melalui observasi yang dilakukan di sekolah SMP Negeri 1 Kutalimbaru pada tanggal 31 Januari 2024 yaitu terdapat beberapa siswa yang merokok disekolah, merasa bahwa perilaku merokok menambah perasaan keren dan percaya diri. serta kurangnya pemahaman siswa mengenai bahayanya perilaku merokok. Maka dalam hal ini penting bagi

guru BK dalam membantu permasalahan remaja yang tidak merasa bahaya akan perilaku merokok. Fenomena perilaku merokok pada remaja merupakan salah satu bentuk perilaku menyimpang, karena dapat memberikan efek negatif pada diri sendiri bahkan orang-orang yang berada disekitarnya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan behavioral teknik aversi, menurut peneliti pendekatan behavioral sesuai dengan tujuan peneliti untuk merubah perilaku. Pandangan pendekatan behavioral mengenai tingkah laku adalah dapat mempelajari perilaku lama diubah menjadi perilaku baru, dan setiap orang dapat mengamati dan mengubah perilaku mereka. Pendekatan ini mengasumsikan bahwa setiap individu dapat bertingkah laku benar atau bertingkah laku salah. Karena perilaku setiap individu pada hakikatnya dapat dirubah menjadi lebih baik asalkan ada kemauan untuk menjadi lebih baik. Untuk melancarkan proses konseling peneliti menggunakan teknik aversi dengan memberikan stimulus yang tidak menyenangkan bersama dengan stimulus yang ingin di kontrol. (Rahman et al., 2015)

Hal ini ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Lailatul Fajriyyah (2018) tentang penggunaan teknik aversi terhadap perilaku merokok siswa yang menyatakan bahwa teknik aversi dinilai efektif untuk mereduksi kebiasaan merokok remaja Desa Brakas yang dapat dilihat berdasarkan hasil selisih nilai rata-rata sebesar 24,6. Berdasarkan nilai hasil *pre-test* dan *pos-tets* diketahui bahwa terdapat nilai tertinggi dan terendah interval sebelum dan sesudah diberikan treatment dengan rentan skor 85-102 untuk kategori sangat tinggi dan setelah diberikan treatment mengalami penurunan menjadi 52-81 dengan kategori

sedang sampai tinggi.

Oleh karena itu untuk membantu permasalahan perilaku merokok pada remaja. Peneliti tertarik untuk mengangkat judul **"Pengaruh Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Aversi Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kutalimbaru".**

1.2 Identifikasi Masalah

Berangkat dari latar belakang diatas, terkait dengan "Pengaruh Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Aversi Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 1 Kutalimbaru" dapat diidentifikasikan berbagai masalah sebagai berikut :

1) Banyakanya siswa yang bolos mata pelajaran karena merokok
2) Meningkatnya perasaan keren saat merokok pada siswa
3) Kurangnya pengetahuan siswa mengenai bahayanya dampak perilaku merokok

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah dan dengan keterbatasan waktu peneliti, maka masalah yang akan diteliti dibatasi pada penelitian tentang "Pengaruh Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Aversi Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kutalimbaru"

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada Pengaruh Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Aversi Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas VIII SMP

Negeri 1 Kutalimbaru ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis Pengaruh Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Aversi Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kutalimbaru.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

a. Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan khususnya yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan konseling kelompok behavioral dengan teknik aversi
b. Penilitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan hasanah keilmuan serta referensi di bidang bimbingan dan konseling. Khususnya yang berkaitan pada pengaruh konseling kelompok behavioral dengan teknik aversi terhadap perilaku merokok siswa di sekolah.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Kepala Sekolah

   Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu pertimbangan bagi kepala sekolah dalam pembuatan kebijakan dalam menangani masalah perilaku merokok dengan menjalin kerjasama serta mendukung program yang dilakukan guru BK.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih sebagai acuan guru BK dalam memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami masalah perilaku merokok melalui konseling kelompok teknik aversi sehingga menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan guru BK dalam memberikan layanan untuk dapat membantu mengatasi masalah siswa di sekolah.

c. Bagi Siswa

Melalui penelitian ini siswa dapat mengenali dan menyadari perilaku merokok dalam dirinya sehingga dapat mengurangi perilaku tersebut agar dapat mencapai perkembangan diri dan menjadi peribadi yang baik dalam lingkungannya.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi sebuah pengalaman yang sangat berharga bagi peneliti dalam membina kompetensi konselor professional di sekolah dan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sebuah referensi bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan dan memperbaikinya pada masa yang akan datang.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Perilaku Merokok

2.1.1 Pengertian Perilaku Merokok

Perilaku merokok juga merupakan kegiatan atau tindakan menghisap gulungan tembakau yang telah dibungkus kertas dan dibakar, kemudian asap dikeluarkan dari tubuh melalui bibir pada suhu 900°C. Suhu rokok berkurang menjadi 300°C ketika berada di akhir bembakaran. Hal ini menghasilkan asap yang dapat dihirup oleh orang lain di sekitar perokok, juga berdampak negatif pada sekitarnya.

Perilaku merokok dapat dipahami sebagai tindakan seseorang yang melibatkan pembakaran dan penghisapan rokok yang menghasilkan asap yang dapat terhirup oleh orang-orang di sekitarnya sehingga berisiko membahayakan kesehatan mereka (Levy, 1984). Definisi ini sejalan dengan penjelasan Poerwadarminta (1995) yang menyatakan bahwa merokok berarti menghisap rokok, sementara rokok itu sendiri adalah gulungan tembakau yang dibungkus dengan daun nipah atau kertas. Dengan demikian, merokok bukan hanya menjadi kebiasaan individu tetapi juga berdampak pada lingkungan sekitar melalui penyebaran asap rokok.

Kemenkes 2013 menjelaskan bahwa merokok adalah aktivitas yang melibatkan penghisapan gulungan tembakau yang dibungkus kertas dan dibakar. Asap yang dihasilkan dari pembakaran rokok tersebut dikeluarkan pada suhu 900°C ketika pembakaran hampir selesai dan 300°C pada akhir pembakaran. Asap

yang terperangkap di antara bibir perokok dapat terhirup oleh orang-orang di sekitarnya yang dapat berdampak negatif pada kesehatan baik bagi perokok maupun bagi orang-orang yang terpapar asap rokok tersebut.(Diyanto, 2019). Merokok dalam jangka panjang khususnya pada masa remaja dapat memberikan dampak buruk yang serius terhadap kesehatan, kondisi psikologis dan kesejahteraan ekonomi individu. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi kebiasaan merokok sangat penting terutama di kalangan remaja.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa merokok adalah aktivitas yang melibatkan pembakaran tembakau yang digulung dengan kertas kemudian dihisap oleh perokok. Asap yang dihasilkan dari pembakaran rokok ini dihembuskan dan dapat terhirup oleh orang lain di sekitar perokok yang berisiko membahayakan kesehatan mereka.

2.1.2 Aspek- Aspek Perilaku Merokok

Aspek-aspek perilaku menurut Notoatmodjo (2010: 27-31) mencakup beberapa hal penting yaitu:

a. Pengetahuan adalah hasil dari proses pengamatan seseorang terhadap suatu objek melalui panca indera, seperti penglihatan, penciuman, dan pendengaran. Pengetahuan ini terbentuk berdasarkan perhatian yang diberikan pada objek tersebut. Pemahaman terhadap informasi atau hal-hal tertentu dapat memicu seseorang untuk bertindak atau menyimpan informasi dalam ingatan. Sementara itu, sikap adalah respons seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang melibatkan perasaan atau emosi, seperti rasa senang atau tidak senang, setuju atau tidak setuju, dan

baik atau buruk.

b. Tindakan atau praktik merujuk pada kecenderungan seseorang untuk bertindak berdasarkan sikapnya. Namun, sikap tidak selalu langsung berujung pada tindakan karena dalam pelaksanaan tindakan diperlukan faktor lain seperti ketersediaan sarana dan prasarana yang mendukung.

Wilson (2010: 12-16) menjelaskan bahwa perilaku merokok dipengaruhi oleh beberapa aspek, yaitu:

a. Aspek Biologis: DNA seseorang menyimpan informasi genetik yang diwarisi dari orang tuanya. Warisan biologis ini tidak hanya memengaruhi ciri fisik atau fisiologis, tetapi juga dapat membawa pengaruh terhadap perilaku dan aktivitas manusia. Hal ini mencakup berbagai aspek seperti agama, budaya, dan kebiasaan yang diturunkan dari generasi ke generasi.
b. Aspek Sosial-Psikologis: Faktor ini berhubungan dengan kondisi internal seseorang yang memiliki pengaruh besar dalam membentuk perilaku. Berbagai faktor psikologis seperti sikap, perasaan, keyakinan, kebiasaan, dan dorongan pribadi berperan penting dalam pembentukan dan pemeliharaan kebiasaan tertentu termasuk merokok. Selain itu, faktor sosial dan pengalaman pribadi individu juga turut memengaruhi perilaku tersebut.

Perilaku merokok menurut Hasnida dan Kemala (dalam Priyanti, 2018: 102) dapat dianalisis melalui empat aspek utama, yaitu:

a. Tujuan Merokok: Banyak individu yang kecanduan merokok melakukannya karena berbagai alasan yang menunjukkan bahwa merokok memiliki peran penting dalam kehidupan mereka. Bagi sebagian orang, merokok menjadi

cara untuk mengatasi stres, mencari kenyamanan, atau bagian dari kebiasaan sosial.

b. Lokasi Merokok: Seseorang yang merokok di sembarang tempat cenderung memiliki tingkat kecanduan yang tinggi. Perokok seperti ini tidak memilih lokasi tertentu untuk merokok melainkan melakukannya di mana saja dan kapan saja.

c. Frekuensi Merokok: Individu yang menghabiskan banyak batang rokok setiap hari menunjukkan bahwa mereka memiliki kebiasaan merokok yang intens. Semakin banyak rokok yang dikonsumsi dalam sehari semakin tinggi tingkat kecanduan yang dimiliki.

d. Waktu Merokok: Perilaku merokok yang dilakukan sepanjang hari, mulai dari pagi hingga malam menandakan tingkat kecanduan yang tinggi. Seseorang yang merokok di berbagai waktu sepanjang hari memiliki ketergantungan yang lebih besar terhadap rokok.

Aspek-aspek perilaku merokok menurut Aritonang 1997 (Ihsan et al., 2022) dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Peran Merokok dalam Kehidupan Sehari-hari

Merokok memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam mengelola emosi yang dirasakan oleh perokok, baik itu emosi positif maupun negatif. Bagi sebagian orang merokok memberikan rasa tenang dan nyaman, sehingga menjadi cara untuk meredakan perasaan. Selain itu, pada masa remaja merokok sering kali terkait dengan pencarian identitas diri di mana remaja mencoba merokok sebagai bagian dari eksplorasi diri dan

untuk merasa diterima dalam lingkungan sosial mereka.

b. Intensitas merokok

Smet (1994) mengklasifikasikan perokok berdasarkan jumlah rokok yang mereka konsumsi setiap hari, yaitu:

1. Perokok berat adalah mereka yang mengonsumsi lebih dari 7 batang rokok setiap hari. Kelompok ini cenderung memiliki kebiasaan merokok yang sangat intens dan sering kali sulit untuk berhenti.
2. Perokok sedang adalah mereka yang mengonsumsi antara 3 hingga 7 batang rokok setiap harinya. Kelompok ini biasanya merokok dengan frekuensi sedang dan mungkin masih bisa mengontrol kebiasaan merokok mereka.
3. Perokok ringan adalah mereka yang mengonsumsi antara 1 hingga 2 batang rokok setiap hari. Meskipun jumlahnya lebih sedikit, perokok dalam kategori ini tetap berisiko terhadap dampak kesehatan akibat merokok.

c. Tempat merokok

Tipe perokok berdasarkan tempat ada dua, yaitu :

1. Merokok di tempat umum atau ruang publik
    a) Kelompok homogen (sesama perokok), di mana mereka berkumpul dan menikmati kebiasaan merokok bersama. Biasanya dalam kelompok ini, perokok saling memahami kebiasaan mereka dan memilih untuk merokok di area yang telah disediakan khusus untuk perokok, seperti *smoking area* agar tidak mengganggu orang lain

yang tidak merokok.

b) Kelompok heterogen (perokok yang merokok di tengah orang-orang yang tidak merokok seperti anak-anak, orang tua, atau individu yang sedang sakit) yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi orang lain. Asap rokok yang terhirup oleh orang-orang di sekitar perokok dapat mengganggu kenyamanan dan kesehatan mereka.

2. Merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi

a) Kantor atau di kamar tidur pribadi.

Perokok yang memilih merokok di kantor atau kamar tidur pribadi sering kali digolongkan sebagai individu yang kurang memperhatikan kebersihan diri dan cenderung merasa gelisah atau tertekan. Merokok bagi mereka bisa menjadi cara untuk meredakan perasaan tersebut.

b) Toilet.

Perokok yang merokok di toilet biasanya digolongkan sebagai seseorang yang memiliki kecenderungan untuk berfantasi atau lebih suka menghabiskan waktu dengan pikiran mereka sendiri. Mereka memilih ruang yang lebih pribadi atau tersembunyi untuk merokok, merasa lebih nyaman dan bebas dari penilaian orang lain.

c) Waktu merokok

Menurut Presty (dalam Smet, 1994) kebiasaan merokok pada remaja sering dipengaruhi oleh situasi atau kondisi tertentu yang mereka alami. Seperti remaja cenderung merokok saat berkumpul

dengan teman-teman dalam suasana sosial yang mendukung. Selain itu, cuaca dingin juga dapat menjadi faktor pendorong karena merokok dirasa memberikan rasa hangat atau kenyamanan. Tidak jarang remaja merokok setelah mengalami kejadian yang membuat mereka merasa stres atau tertekan seperti dimarahi oleh orang tua.

Berdasarkan aspek-aspek diatas peneliti menetapkan aspek perilaku merokok yang dikemukakan oleh Aritonang 1997 (Ihsan et al., 2022) sebagai bahan acuan dalam pembuatuan instrumen penelitian (angket) dikarenakan aspek tersebut sesuai dengan konteks yang ingin diteliti dan dianggap mampu mengungkapkan perilaku merokok adapun aspek-aspeknya yaitu : Alasan merokok yang terdiri dari faktor internal, faktor eksternal dan pengetahuan. Lalu aspek – aspek perilaku merokok yang terdiri dari fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, intensitas merokok, tempat merokok, waktu merokok.

2.1.3 Faktor Penyebab Perilaku Merokok

Perilaku merokok pada remaja merupakan hasil dari pengaruh faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal mencakup aspek psikososial dalam diri individu seperti yang dijelaskan oleh Erikson (dalam Gatchel, 1989) bahwa masa remaja sering diwarnai oleh krisis identitas. Pada tahap ini remaja mengalami ketidakseimbangan antara kematangan fisik yang telah berkembang dengan kematangan psikologis dan sosial yang masih dalam proses. Dalam upaya mencari jati diri beberapa remaja memilih merokok sebagai bentuk penegasan identitas atau cara untuk menghadapi tekanan yang mereka rasakan.(Baharuddin, 2017)

Selain itu faktor eksternal dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, dan media, juga memiliki pengaruh besar terhadap perilaku merokok pada remaja. Brigham (1991) menyatakan bahwa bagi sebagian remaja, merokok dianggap sebagai simbol kedewasaan, kekuatan, kepemimpinan, atau daya tarik terhadap lawan jenis. Oleh karena itu perilaku merokok kerap digunakan sebagai cara untuk menunjukkan kematangan diri atau menyesuaikan diri dengan harapan sosial yang ada terutama dalam lingkungan yang memberikan pengaruh signifikan (Komasari & Helmi, 2011)

Beberapa hal yang dapat menjadi faktor dari perilaku merokok dalam jurnal penelitian oleh (Suryawati & Gani, 2022) :

1. Faktor Internal
   a. Persepsi Tentang Rokok

      Subjek dalam penelitian ini menyatakan bahwa merokok dapat memperbaiki suasana hati, mengurangi stres dan membantu mengatasi masalah sehari-hari. Merokok dianggap dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat mereka merasa lebih baik seperti yang disampaikan oleh beberapa partisipan. Perubahan suasana hati ini memiliki dampak yang signifikan terutama pada mahasiswa. Ketika mereka mudah terpengaruh oleh ajakan negatif dari teman-teman di sekitarnya mereka cenderung mengikuti ajakan tersebut yang pada akhirnya dapat memicu perubahan psikologis yang lebih besar.

b. Pengetahuan

Pengetahuan tentang rokok di masyarakat masih terbatas, meskipun sebagian besar perokok memahami kandungan seperti tar dan nikotin serta efek sampingnya. Namun tidak semua menganggap rokok berbahaya terutama jika dikonsumsi sedikit atau menggunakan filter. Pemahaman ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti keluarga, tempat tinggal dan interaksi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tentang bahaya merokok berkaitan erat dengan kemampuan seseorang terutama remaja, untuk menjaga pola hidup sehat dan menghindari pengaruh negatif lingkungan. Oleh karena itu, pendidikan tentang bahaya merokok perlu ditingkatkan melalui peran keluarga dan sekolah untuk mencegah perilaku merokok sejak dini.(Khoirul Huda, 2018)

c. *Curiosity* (Rasa Ingin Tahu)

Para responden menyatakan bahwa alasan utama mereka mencoba merokok adalah rasa penasaran terhadap sensasi yang ditawarkan. Sebagian dari mereka mengungkapkan bahwa saat pertama kali mencoba rokok terasa pahit. Namun setelah mencobanya beberapa kali, mereka mulai merasakan rasa yang berbeda seperti manis, pedas, atau sepat. Hal ini sering terjadi pada masa dewasa awal yaitu fase transisi dari remaja di mana rasa ingin tahu yang tinggi mendorong individu untuk mencoba hal-hal baru yang belum pernah dialami(Almaidah et al., 2021). Selain itu, faktor sosial seperti