

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah individu yang mulai tumbuh dan berkembang menjadi individu yang dewasa masih memiliki sifat mencontoh dan meniru apa yang ada dalam lingkungan teman sebayanya. Sehingga remaja terbawa oleh lingkungan dan kurang mampu memahami apa yang sebenarnya diinginkan oleh dirinya sendiri. Lingkungan teman sebaya ini memiliki andil yang cukup besar dalam menentukan sikap remaja walaupun lingkungan teman sebaya berbeda dengan lingkungan yang pertama dikenalnya yaitu keluarga.

Dalam periode remaja salah satu tahap perkembangan penting dalam kehidupan manusia, pada masa remaja dianggap sebagai masa topan badai dan stress (*storm and stress*). Pada masa remaja juga masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa. Sering kali pada masa ini remaja senang melakukan hal-hal yang beresiko bagi mereka. Hal tersebut memberikan pengalaman baru dan pengalaman yang hebat. Sehingga pada masa remaja sering berkaitan dengan perilaku-perilaku bermasalah salah satunya merokok.

Fenomena merokok di kalangan remaja bukan pemandangan yang asing lagi. Merokok ialah salah satu masalah yang sulit untuk dipecahkan. Hal ini menjadi sulit, karena berkaitan dengan banyak faktor yang saling berhubungan. Dilihat dari segi kesehatan merokok merupakan salah satu penyebab dari kanker dan penyumbatan pembuluh darah yang memicu kematian. Oleh karena itu

merokok harus dihentikan sedini mungkin karena diketahui bahwa sebagian besar yang memiliki kebiasaan merokok merupakan remaja.

Kebiasaan merokok merupakan ketergantungan tembakau yang disebabkan oleh zat nikotin. Menurut Liem (2010) jika seseorang telah mengalami ketergantungan pada nikotin, maka saat *withdrawal* (putus zat) individu tersebut akan mengalami perasaan tidak nyaman seperti cemas, merasa tertekan, sulit mengendalikan diri, mudah marah, mudah putus asa, dan depresi.

Meskipun nikotin menyebabkan ketergantungan, efek lain ditimbulkan dari karbon monoksida yang terkandung dalam rokok adalah memperbesar resiko terjadinya *hypoxemia* (rendahnya kadar oksigen dalam darah) dan *myocardial hypoxia* (terhentinya aliran darah pada sebagian jantung). Selain berdampak dalam organ tubuh, kandungan zat dalam rokok khususnya nikotin juga mempengaruhi kondisi psikologi, sistem syaraf, serta aktivitas fungsi otak, baik pada perokok aktif maupun pasif. Seseorang perokok memiliki ciri-ciri, menurut Safitri (2016) ciri-ciri seorang perokok sebagai berikut: mata merah, bibir dan gusi mejadi hitam, mudah terserang penyakit batuk, dan nafasnya bau.

Berdasarkan hasil observasi dengan siswa wawancara dengan guru bimbingan dan konseling MTs Miftahul Huda pada tanggal 16 Desember 2018, diperoleh siswa yang memiliki kebiasaan merokok sebagai berikut:

1. Membawa rokok ke sekolah.
2. Merokok di lingkungan sekolah.
3. Sering ijin pada jam pelajaran.
4. Merokok di lingkungan masyarakat.

5. Sering merokok masih berseragam sekolah
6. Sering membolos pada jam pelajaran.

Sehingga dari wawancara dengan guru bimbingan dan konseling MTs Miftahul Huda pada tanggal 16 Desember 2018, diperoleh siswa yang memiliki kebiasaan merokok sebagai berikut: ditemukan tiga anak yang memiliki kebiasaan merokok adalah AF, TR, dan DS dengan latar belakang yang berbeda. AF memiliki kebiasaan merokok disebabkan karena teman-temannya mengejek jika tidak merokok tidak laki-laki sehingga AF ikut merokok. Selain itu ayah dan saudara-saudara laki-laki AF rata-rata merokok. Sehingga AF memiliki pikiran bahwa laki-laki itu kelihatan keren salah satunya gara-gara merokok.

TR memiliki kebiasaan merokok disebabkan karena ingin tahu rasa rokok, dari rasa ingin tahu TR menjadi terbiasa merokok. Sedangkan DS memiliki kebiasaan merokok disebabkan karena mengikuti teman-teman sebayanya yang suka merokok saat berkumpul. Awalnya DS hanya mencoba rokok yang sudah dibakar oleh temannya tetapi lama-kelamaan DS menjadi suka merokok.

Kebiasaan merokok seharusnya tidak terjadi di kalangan siswa SLTP karena berpengaruh negatif bagi siswa baik sekarang maupun yang akan datang. Namun kenyataannya hal tersebut masih terjadi. Kebiasaan tersebut terjadi karena pengaruh dari lingkungan keluarga, teman sebaya dan lingkungan masyarakat. Siswa sudah di beri hukuman oleh pihak sekolah mengaji 2-3 juzt Al-Qur'an dan membersihkan toilet sekolah tapi hukuman itu tidak membuat siswa jera. Oleh sebab itu peneliti membantu untuk mengurangi kebiasaan siswa merokok

disekolah dengan pendekatan behavioristik teknik *flooding* untuk mengurangi kebiasaan merokok.

Untuk membantu mengatasi kebiasaan merokok yang dialami siswa, peneliti memberikan layanan konseling individual dengan pendekatan behavioristik menggunakan teknik *flooding*. Corey (2013: 195) menyatakan pendekatan behavioristik tidak mengurangi asumsi-asumsi fisiologis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan social budayanya. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari. Meskipun berkeyakinan bahwa segenap tingkah laku dasarnya merupakan hasil dari kekuatan-kekuatan lingkungan dan faktor-faktor genetik, para behavioris memasukkan pembuatan putusan sebagai salah satu bentuk tingkah laku.

Pendekatan behavioristik merupakan pendekatan perubahan tingkah laku manusia. Banyak teknik-teknik dalam pendekatan behavioristik salah satunya ialah teknik *flooding* (pembanjiran), yang digunakan peneliti dalam menangani kebiasaan merokok siswa. Menurut B. F. Skinner (dalam Komalasari, Wahyuni, dan Karsih. 2011:184-185), *flooding* (pembanjiran) adalah membanjiri konseli dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku tidak dikehendaki, sampai konseli sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi. Pembanjiran harus dilakukan hati-hati karena mungkin akan terjadi reaksi emosi sangat tinggi. Tujuannya untuk menurunkan tingkat rasa takut yang ditimbulkan, dengan

menggunakan stimulus yang dikondisikan (*condition stimulus*). Dalam penelitian ini peneliti memilih teknik *flooding* untuk menangani kebiasaan merokok siswa.

Terdapat banyak faktor-faktor yang menyebabkan siswa memiliki kebiasaan merokok salah satunya menurut Hansen (1996, dalam Wismanto dan Sarwo, 2007: 13-15) perilaku merokok secara umum dipengaruhi oleh: lingkungan sosial, psikologis, biologis, sosial kultural, orangtua, kelompok sosial, dan kepribadian.

Dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok siswa di atas. Terdapat penelitian yang membahas tentang salah satu dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok yaitu: faktor psikologi yang mempengaruhi siswa merokok. Penelitian tersebut dari Wulan (2012) yang berjudul “Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja” menunjukkan bahwa perilaku merokok tergolong dalam perilaku yang dapat membahayakan kesehatan, baik bagi perokok maupun bagi orang lain disekitarnya. Merokok terbukti berhubungan dengan 25 jenis penyakit berbahaya yang bersifat mematikan antara lain kanker paru-paru dan jantung koroner. Setiap tahun, angka kematian yang disebabkan rokok semakin bertambah, namun jumlah perokok juga bertambah, bahkan usia perokok juga semakin muda. Remaja mencapai angka yang paling tinggi sebagai usia awal seseorang merokok. Alasan remaja merokok cenderung bersifat psikososial. Peneliti ingin mengetahui faktor yang berpengaruh dalam perilaku merokok remaja. Metode yang penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai faktor yang berpengaruh dalam perilaku merokok remaja.

Sampel penelitian memiliki karakteristik usia 11-18 tahun, masih meroko pada saat pengambilan data. Hasil yang didapatkan yaitu: faktor yang paling berperan adalah lingkungan atau konteks remaja 48% responden yang menyatakan hal tersebut, 24% Karena melihat teman-teman merokok, 10,7% melihat orang tua merokok (ayah), dan 6,6% melihat saudara merokok. Kedua adalah keinginan remaja untuk mengetahui rokok 24%, 13,3% menyatakan faktor afektif dari rokok berperan dalam perilaku mereka, faktor pembentukan *image* 10,7%, dan 8% merasa memiliki *image* dewasa dan menunjukkan kematangan dengan merokok. Pada usia awal remaja (11-15 tahun) yang paling penting berperan adalah faktor rasa ingin mengetahui rasa rokok, sedangkan pada remaja tengah (15-18 tahun) faktor yang paling dominan melihat teman merokok.

Penerapan teknik *flooding* didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmaningsih, Dharsana, dan Suranata (2014) dengan judul “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Implosif dan Pembanjiran untuk Meningkatkan Sikap Optimis Siswa Kelas VIII B8 SMP N 4 Singaraja”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan profil sikap optimis siswa kelas VIII 8B SMP N 4 Singaraja. Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling (*Action Research in counseling*). Subjek penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas VIII B8 SMP N 4 Singaraja yang memiliki sikap optimis dengan kategori rendah. Data sikap optimis dikumpulkan dengan metode observasi dan wawancara dengan menggunakan buku harian dan kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan dengan 2 siklus dengan memberikan layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling

individu. Pada masing-masing siklus terdapat tahap identifikasi, diagnosa, prognosa, evaluasi, dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian pada pra siklus 57.67%, kemudian terjadi peningkatan pada siklus I menjadi 62,33% dan peningkatan dari prasiklus ke siklus I 4,66%. Pada siklus II peningkatan sikap optimis siswa dari 62,33% menjadi 74,50%, peningkatannya yaitu 12,17%. Dengan pembajiran dapat dilaksanakan dengan efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Berdasarkan pada fenomena di atas peneliti menggunakan konseling behavioristik teknik *flooding* untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa. Untuk itu peneliti perlu melakukan penelitian dengan “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Flooding* Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Siswa”.

1.2 Fokus dan Lokus Penelitian

1.2.1 Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada penerapan konseling behavioristik dengan teknik *flooding* untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa. Bahwa kebiasaan merokok adalah suatu kegiatan merokok yang berulang-ulang dan menimbulkan ketergantungan fisik maupun psikologis terhadap rokok.

Untuk dapat mengatasi kebiasaan merokok siswa di MTs Miftahul Huda Bulungan Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara, maka peneliti menerapkan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik *flooding*. *Flooding* dilakukan dengan cara memunculkan stimulus-stimulus kecemasan secara berulang-ulang. Prosedur penerapan teknik *flooding* sebagai berikut:

1. Mencari stimulus-stimulus apa yang memicu gejala yang dialami.

2. Mengukur gejala yang dialami dan gejala yang membentuk perilaku.
3. Konseli diminta untuk membayangkan sejas-jelasnya apa yang dijabarkan tanpa disertai celaan atas situasi yang dihadapi.
4. Semakin dekat pada ketakutan yang paling kuat yang dialami konseli dan meminta untuk membayangkan apa yang ingin dihindarinya.
5. Mengulang prosedur-prosedur tersebut sampai kecemasan tidak lagi muncul pada diri klien.

Konseling behavioristik teknik *flooding* yang diberikan peneliti kepada konseli diharapkan dapat membantu mereka dalam mengurangi kebiasaan merokok yang dialaminya. Sehingga kebiasaan merokok mereka dapat dikurangi.

1.2.2 Lokus Penelitian

Lokus penelitian merupakan tempat penelitian. Penelitian yang berjudul “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Flooding* untuk Mengatasi Kebiasaan Merokok Siswa Disekolah” akan dilaksanakan di MTs Miftahul Huda yang beralamatkan Jl. Masjid induk No. 03 Bulungan, Kecamatan Pakis Aji, Kabupaten Jepara.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- 1.3.1 Faktor-faktor apa yang menyebabkan kebiasaan merokok pada siswa?
- 1.3.2 Bagaimana layanan konseling individu pendekatan behavioristik teknik *flooding* untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian studi kasus ini sebagai berikut:

1.4.1 Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan siswa mempunyai kebiasaan merokok.

1.4.2 Untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa dengan konseling behavioristik teknik *flooding* pada siswa di MTs Miftahul Huda Tahun Ajaran 2019/2020

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna dan memberikan manfaat bagi berbagai pihak, baik secara teoritis dan praktis

1.5.1 Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan, melengkapi referensi yang sudah ada sebelumnya, sehingga bisa memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam bimbingan dan konseling.

Hasil layanan konseling individu dengan pendekatan behavioristik teknik *flooding* ini dapat memberikan kontribusi dalam mengatasi kebiasaan merokok siswa.

1.5.2 Manfaat Secara Praktis

1.5.2.1 Bagi Siswa

Siswa mampu memanfaatkan layanan konseling individu melalui pendekatan behavioristik teknik *flooding* dalam mengatasi kebiasaan merokok yang dialaminya.

1.5.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling mendapatkan pengetahuan dan pengalaman tentang konseling behavioristik teknik *flooding* yang bisa dijadikan acuan untuk menangani siswa merokok, sehingga guru bimbingan dan konseling dapat menangani dan menghadapi siswa merokok dengan benar dan tepat.

1.5.2.3 Bagi Kepala Sekolah

Kepala sekolah mendapatkan pedoman dalam memilih kebijakan pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.

1.5.2.4 Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pengalaman dan pengetahuan bahwa teknik *flooding* dalam pendekatan behavioristik merupakan teknik yang tepat digunakan untuk mengatasi permasalahan kebiasaan merokok siswa.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Flooding* untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Siswa”, maka ruang lingkup penelitian yaitu konseling behavioristik, teknik *flooding*, dan kebiasaan merokok siswa.