

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja diartikan sebagai masa dimana seorang individu menyatu dengan masyarakat dewasa, mengalami perubahan intelektual maupun pola pikir untuk membaur dalam hubungan sosial orang dewasa¹. Atau dapat dikatakan masa remaja disebut juga masa peralihan, yaitu ketika seseorang yang awalnya anak-anak kini beranjak menjadi dewasa, pada masa ini seorang individu akan mengalami banyak perubahan baik dari segi fisik, psikis maupun kehidupan sosialnya. Menurut Hall dalam Sarwono, masa remaja adalah masa *sturm and drug* atau masa topan dan badai karena pada masa inilah seorang individu akan mengalami perubahan emosi, adakalanya emosi ini meledak sehingga menimbulkan pertentangan dan adakalanya emosi tersebut menggebu-gebu sehingga menimbulkan kesulitan bagi remaja maupun orang tua yang bersangkutan². Oleh karena itu banyak yang menyebut masa remaja sebagai usia bermasalah karena pada masa inilah awal terjadinya perubahan pada setiap individu untuk menemukan jati dirinya.

Usia remaja menurut Hurlock dibagi menjadi dua fase, yaitu fase remaja awal berkisar usia 11 atau 12 sampai usia 16 atau 17 tahun, dan fase remaja akhir usia 16 atau 17 sampai 18 tahun³. Sedangkan menurut Sarlito W. Sarwono tahap perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahapan yaitu tahapan remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir⁴. Pada masa remaja, umumnya seorang individu merasakan rasa penasaran terhadap lingkungannya sehingga mereka bersemangat untuk mencoba hal-hal baru yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya, dan setiap orang tua tentunya menginginkan anaknya tumbuh menjadi pribadi yang baik, bermoril, dan berakhlak. Sehingga masa remaja menjadi masa yang sangat mendebarkan bagi setiap orang tua dengan harapan yang seperti itu, biasanya orang tua cenderung membatasi jiwa *explorasi* anak sehingga menimbulkan pembangkangan atau pemberontakan, karena pada usia ini perasaan cenderung masih labil, dan mereka ingin

¹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1980), 206

² Sarwono, s. *psikologi remaja* (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2011), 29

³ Herlina, *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. (Bandung: Pustaka Cendekia Utama, 2013)

⁴ Sarlito W. dalam Sarwono, s. *psikologi remaja* (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2011) hlm. 30-31

melakukan apa yang mereka inginkan. Sehingga mereka cenderung memberontak ketika perilaku mereka dibatasi oleh orang tuanya⁵.

Idealnya usia remaja merupakan usia dimana seorang individu penuh dengan energi, semangat dan kreatif⁶. Memiliki energi yang berlimpah baik secara fisik maupun psikis diharapkan mampu mendorong remaja untuk beraktivitas dan berprestasi, selain itu pada usia ini 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 tua⁷. 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 narkoba, tawuran, minuman keras, tindakan kriminal, merokok dan lain sebagainya.

Fenomena remaja merokok pada saat ini sudah menjadi hal yang sangat biasa dalam kehidupan sehari-hari, beberapa studi menemukan bahwa merokok pertama dimulai pada usia 11-sampai 13 tahun dan biasanya seseorang mulai merokok sebelum usia 18 tahun⁸. Kebiasaan merokok dimulai dari rasa ingin tahu serta proses *modelling* atau meniru perilaku dari teman sebaya, orang tua, maupun dari seseorang dilingkungan sekitarnya. Padahal kita mengetahui bahwa dampak merokok sangat merugikan bagi kesehatan diri bahkan untuk orang-orang yang berada disekitarnya.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) diketahui bahwa kebiasaan merokok penduduk berusia 10 tahun mengalami peningkatan, pada tahun 2013 presentase perokok usia 10 tahun 28,8% sedangkan di tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 29,3%, hal ini dibuktikan dengan meningkatnya jumlah perokok usia 10-18 tahun sebesar 1,9% dari tahun 2013 (7,2%) menjadi (9,1%) di

⁵ Harmathilda Hasanusi, *PENALARAN MORAL DALAM MENCEGAH DELIKUENSI REMAJA*, vol. 9 No. 01 (2019) hlm 3 diakses pada 11 Desember 2021 pukul 12:00

⁶ REMAJA IDEAL GENERASI PERUBAHAN (Problematika, Perkembangan dan Potensi) diakses pada 10 Januari 2022 pukul 9:46 <https://ntb.bkkbn.go.id/?p=2127>

⁷ Lukman Safar, Ciri Khas Dalam Perkembangan Remaja diakses pada 10 Januari 2022 pukul 10:11 <https://smpmutucolomadu.sch.id/2021/08/11/ciri-khas-dalam-perkembangan-remaja/>

⁸ Rizky Septi Nugroho, *perilaku merokok remaja, (Perilaku merokok sebagai identitas sosial remaja dalam pergaulan di surabaya)*, (2017),2 diakses pada 15 Desember 2020 <http://repository.unair.ac.id>

tahun 2018⁹. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa setiap tahunnya terjadi peningkatan jumlah perokok usia anak dan remaja, yang tentunya merokok akan menjadi sebuah masalah dikemudian hari oleh karena itu perlu adanya peningkatan kesadaran bahaya merokok dikalangan anak dan remaja.

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan perilaku merokok pada remaja baik faktor eksternal seperti lingkungan, pergaulan, teman maupun faktor internal atau faktor yang berasal dari diri remaja itu sendiri. Menurut Erikson remaja mulai merokok berkaitan dengan proses pencarian jati diri, tidak selamanya proses pencarian jati diri berjalan dengan lancar adakalanya terjadi ketidaksesuaian antara perkembangan psikis individu dengan perkembangan sosialnya, sehingga beberapa remaja menjadikan merokok sebagai kompensatoris¹⁰.

Rokok sendiri mengandung 250 jenis zat beracun dan 70 jenis zat yang bersifat karsinogenik selain itu rokok juga bersifat adiktif sehingga menimbulkan kecanduan bagi seseorang yang pernah merokok¹¹. Kandungan zat yang berada dalam rokok seperti karbon monoksida, tar, nikotin, benzena, formaldehida, arsenik, amonia, kadmium jika terhisap kedalam tubuh akan merusak organ yang berada ditubuh mulai dari paru-paru, otak, ginjal, hati dan seluruh anggota tubuh. Melihat banyaknya bahaya dari merokok sudah seharusnya kebiasaan merokok dikurangi apalagi pada remaja, mungkin dampak dari merokok tidak langsung di rasakan seketika tetapi sepuluh duapuluh tahun yang akan mendatang tentunya efek dari kebiasaan merokok ini akan sangat merugikan bagi kesehatan dan untuk mengurangi kebiasaan merokok tentunya dibutuhkan dukungan dari lingkungan serta adanya kemauan dari diri sendiri, salah satu upaya menghentikan kebiasaan merokok yaitu dapat dilakukan melalui bimbingan konseling.

Menurut Jones, bimbingan merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada individu untuk membuat suatu keputusan yang

⁹ <https://www.kemkes.go.id/article/view/20053100002/peringatan-htts-2020-cegah-anak-dan-remaja-indonesia-dari-bujukan-rokok-dan-penularan-covid-19.html>
Diakses pada 30 November 2021 pukul 2.23

¹⁰ Rizky Septi Nugroho, *perilaku merokok remaja(Perilaku merokok sebagai identitas sosial remaja dalam pergaulan di surabaya)*, (2017),2 diakses pada 15 Desember 2020 pukul 13:45 <http://repository.unair.ac.id>

¹¹ Agustin Sienny “9 Kandungan Rokok Yang Berefek Mengerikan Untuk Tubuh-Alodokter” 8 Desember 2021 diakses pada 15 desember 2021 pukul 15:25, <https://www.alodokter.com/9-Kandungan-Rokok-Yang-Berefek-Mengerikan-Untuk-Tubuh>

tepat dalam penyesuaian kehidupan mereka dengan tujuan untuk mengembangkan setiap individu untuk mencapai batas yang optimal, yaitu dapat memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya¹². Tidak jauh berbedan dengan Jones, Hamrin juga mengartikan bimbingan sebagai upaya pemberian bantuan kepada seseorang dalam memecahkan masalah sehingga mampu membuat keputusan yang tepat¹³. Sedangkan konseling menurut Jones yaitu sebuah suatu diskusi yang didalamnya dapat dilakukan dengan cara individual maupun kelompok, Rohman dan M, surya juga menyatakan bahwa konseling merupakan suatu bentuk hubungan antara dua orang yaitu klien dan konselor, dimana klien akan dibantu agar mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya¹⁴. Dari berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, bimbingan konseling merupakan sebuah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien atau konseli agar konseli tersebut dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya.

Firman Allah dalam surat Al-Maidah ayat:2 yang mengajarkan untuk saling menasehati dan tolong menolong dalam hal kebaikan.

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam perbuatan dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sungguh Allah amat berat siksaan-Nya. (Qs. Al-Maidah:2)¹⁵.

Fenomena perilaku merokok pada remaja merupakan salah satu bentuk perilaku menyimpang, karena dapat memberikan efek negatif pada diri sendiri bahkan orang-orang yang berda disekitarnya. Untuk membantu permasalahan perilaku merokok peneliti menggunakan pendekatan Behavioral teknik terapi Aversi, menurut peneliti pendekatan Behavioral sesuai dengan tujuan peneliti untuk

¹² Jones dalam Sutirna, *Bimbingan dan Konseling pendidikan Formal, Nonformal, dan Informal*, (Yogyakarta: ANDI,2013), 3

¹³ Hamrin dalam Sutirna, *Bimbingan dan Konseling pendidikan Formal, Nonformal, dan Informal*, (Yogyakarta: ANDI,2013), 4

¹⁴ Rohman dan M, Surya Sutirna, *Bimbingan dan Konseling pendidikan Formal, Nonformal, dan Informal*, (Yogyakarta: ANDI,2013), 13-14

¹⁵ Al Qur'an, Al-Maidah Ayat 2, *Alquran dan Terjemahnya* (Jakarta:Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran,2001),107

merubah perilaku maldaptif. Pendekatan behavioral ini memandang bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, serta tingkah laku lama dapat dirubah menjadi tingkah laku baru, dan setiap manusia memiliki potensi berperilaku baik maupun buruk, tepat atau salah, karena manusia mampu mencerminkan perilakunya, mampu belajar tingkah laku baru dan mampu mempengaruhi perilaku orang lain¹⁶. 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 terapi aversi yaitu teknik terapi dengan memberikan stimulus yang tidak menyenangkan bersama dengan stimulus yang ingin dikontrol¹⁷.

Tahapan kegiatan konseling behavioral dibagi menjadi empat yaitu diawali dengan melakukan asesmen (*Assesment*), menentukan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*), serta evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation-termination*)¹⁸. Pada tahapan asesmen konselor menganalisis mengenai aktivitas nyata, perasaan maupun pikiran dari konseli. Setelah menyelesaikan tahapan asesmen tahapan selanjutnya yaitu menentukan tujuan konseling bersama klien sesuai dengan informasi yang telah dianalisis. Setelah tujuan konseling disepakati, konselor bersama konseli menentukan teknik atau strategi guna membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan, kemudian teknik tersebut diimplementasikan dalam proses konseling. Kemudian konselor dan konseli akan mengevaluasi penerapan teknik yang telah dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat dirumusan beberapa masalah dalam karya ini, yaitu.

1. Seperti apa perilaku merokok remaja yang berada di Desa Brakas?
2. Bagaimana layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik aversi untuk mengurangi perilaku merokok remaja Desa Brakas?

¹⁶ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT.INDEKS,2011),152

¹⁷ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT.INDEKS,2011),192

¹⁸ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT.INDEKS,2011),157

3. Apakah layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik aversi efektif dalam mengurangi kebiasaan merokok remaja di Desa Brakas?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini yaitu.

1. Mengetahui seperti apa perilaku merokok remaja yang berada di Desa Brakas.
2. Mengetahui bagaimana layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik aversi untuk mengurangi perilaku merokok remaja Desa Brakas.
3. mengetahui efektivitas layanan konseling dalam mengurangi kebiasaan merokok remaja di Desa Brakas.

D. Manfaat Penelitian

Secara teoritik maupun praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik

1. Manfaat Teoritik
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang keilmuan, khususnya bidang bimbingan konseling serta mampu memberikan informasi kepada pembaca mengenai layanan konseling beserta pendekatannya untuk mengurangi kebiasaan merokok, dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian yang serupa selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
Hasil Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja Desa Brakas dalam mengurangi kebiasaan merokok.

E. Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian merupakan sebuah metode, atau runtutan dalam menyusun sebuah karya ilmiah. Sistematika diperlukan agar karya tulis yang dihasilkan dapat tersusun secara runtut dan rapi. Adapun sistematika dalam karya tulis ini yaitu.

Bab I

Bab I merupakan sebuah pendahuluan dalam karya tulis. Didalamnya mencakup latar belakang dilakukannya penelitian, rumusan masalah, tujuan dilakukannya penelitian, manfaat yang didapat setelah melakukan penelitian, serta sistematika dalam penulisan karya tulis.

Bab II

Bab II ini berisi deskripsi teori, yang berisi kerangka konseptual mengenai pemb ahasan dalam skripsi.

Bab III

Bab ini memuat tentang metode penelitian, mencakup jenis dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian, jumlah populasi dan sampel, variabel penelitian, teknik pengumpulan dan analisis data.

Bab IV

Bab ini memberikan gambaran secara umum mengenai data-data yang didapat dari hasil penelitian serta pembahasan.

Bab V

Bab ini berisikan tentang simpulan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan serta saran-saran. Bagian akhir berisi daftar pustaka yang mencantumkan sejumlah buku, jurna maupun karya ilmiah lainnya yang dijadikan sebagai sumber referensi dalam penyusunan karya tulis ini, serta lampiran yang berisi tentang segala suatu yang digunakan dalam penelitian ini dan berfungsi sebagai data tambahan yang harus disertai sebagai bukti.

