

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konseling Kelompok Behavioral Teknik Aversi

a. Pengertian Konseling Kelompok Behavioral Teknik Aversi

Rohman dan M. Surya mengartikan konseling sebagai suatu bentuk hubungan antara dua orang, yaitu klien dan konselor. Klien akan dibantu sehingga mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya¹. Konseling dilakukan guna mengetahui permasalahan apa yang sedang dihadapi oleh klien, sehingga dapat ditemukan solusi bagi permasalahan tersebut. Menurut Rogers dan Cavanagh, konseling merupakan suatu hubungan yang membantu (*helping relationship*), yang didalamnya terdapat proses yang harus dibangun oleh konselor dan konseli, serta melibatkan proses belajar untuk mencapai tujuan konseling².

Islam memandang bimbingan konseling sebagai suatu bantuan yang diberikan kepada individu untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk ciptaan Allah dengan cara memberdayakan iman, akal, serta kemauannya yang telah dikaruniakan Allah untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rosul-Nya, sehingga fitrah yang ada pada diri individu tersebut mampu berkembang dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT³. Bimbingan konseling islam menuntun individu untuk kembali kefitrahnya sebagai makhluk ciptaan Allah, dan hidup selaras dengan ketentuan Allah, Sehingga ia mampu mencapai kebahagiaan dunia dan Akhirat⁴.

Pelaksanaan konseling dapat dilakukan dengan cara individual maupun kelompok, konseling individual yaitu konseling yang dilakukan oleh seorang konselor dengan seorang klien yang bertujuan untuk menyelesaikan

¹ Rohman dan M. sulya dalam Sutirna, *Bimbingan dan Konseling pendidikan Formal, Nonformal, dan Informal*, (Yogyakarta: ANDI,2013), 13-14

² Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT.INDEKS,2011),10

³ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori & Praktik)*, (Yogyakarta :Pustaka Pelajar, 2014), hlm 22.

⁴ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), 4.

permasalahan klien tersebut. Sedangkan konseling kelompok menurut Latipun yaitu, suatu bantuan yang diberikan kepada beberapa individu untuk mencapai fungsi kesadaran secara efektif dalam jangka waktu pendek dan menengah⁵. Layanan konseling kelompok dilakukan dalam rangka membantu beberapa individu secara bersama-sama, biasanya dalam sebuah kelompok terdapat 3-8 orang.

Behavior therapy memandang bahwa, setiap tingkah laku dapat dipelajari, dan tingkah laku lama dapat dirubah menjadi tingkah laku baru karena setiap manusia pada hakikatnya memiliki potensi berperilaku baik maupun buruk, tepat atau salah, dan manusia mampu mencerminkan perilakunya, mampu belajar tingkah laku baru dan mampu mempengaruhi perilaku orang lain⁶. Menurut Corey, teori behavioral menekankan pada tingkah laku yang pada dasarnya perilaku tersebut dibentuk oleh lingkungan sekitar dan perilaku tersebut didapat melalui proses pembelajaran⁷. Dalam pandangan behaviorisme, jiwa manusia terbentuk dan berisi dari pengalaman yang saling berhubungan secara otomatis, dan mekanis. Pengalaman tersebut membentuk empat dimensi yaitu dimensi kognisi (cipta), afeksi (rasa), konasi (karsa), dan psikomotor (karya)⁸.

Menurut Krumboltz dan Thoresen, pendekatan behavioral menekankan pada upaya pelatihan atau pengajaran tentang pengelolaan diri yang dapat digunakan untuk mengendalikan kehidupan klien, untuk menangani permasalahan masa kini maupun permasalahan yang akan datang, selain itu konseling behavioral juga mampu berfungsi dengan memadai tanpa terapi yang terus menerus⁹. Terapi konseling behavioral fokus pada tingkah laku yang nampak dan spesifik. Dalam proses konseling, konseli mempelajari perilaku baru serta membuang perilaku maladaptif, yang

⁵ Latipun dalam Namora lumongga lubis, Hasdina, *konseling kelompok* (Jakarta: Kencana,2016), 19

⁶ Gantina Komalasari,dkk. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT.INDEKS,2011),152

⁷ Corey dalam Dewa gede agung permana putra, dkk., *Differences effectiveness of behioboral counseling modeling technique with aversi technique to self endurance*, bisma the journal of counseling vol. 1 no. 1, 2017 pp 50-59, 51

⁸ Baharuddin, *paradigma psikologi islam*, (Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR,2004), 301

⁹ Namora lumongga lubis, Hasdina, *konseling kelompok* (Jakarta: Kencana,2016),

selanjutnya perilaku yang diinginkan tersebut akan diperkuat dan dipertahankan serta membentuk pola tingkah laku dengan memberikan imbalan yang menyenangkan setelah perilaku yang diharapkan muncul¹⁰.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, konseling behavioral merupakan salah satu bantuan yang diberikan kepada individu dengan fokus tingkah laku individu itu sendiri, terapi ini diberikan untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru untuk menyelesaikan permasalahannya melalui teknik yang mengacu pada tindakan.

Komalasari menyebutkan bahwa, tingkah laku individu yang bermasalah dalam konseling behavioral dibagi menjadi dua. Yaitu, tingkah laku yang berlebihan (*excessive*), dan tingkah laku yang kurang (*deficit*)¹¹. Tingkah laku yang berlebihan yaitu seperti kebiasaan merokok, terlalu banyak bermain game. Sedangkan tingkah laku yang kurang yaitu seperti terlambat sekolah, tidak mengerjakan tugas, dan bolos sekolah. Berdasarkan pendapat dari komalasari tersebut, perilaku sering merokok merupakan salah satu tingkah laku yang dapat dikategorikan ke dalam tingkah laku yang berlebihan. Terlalu sering merokok dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan perokok, maupun orang-orang yang berada disekitarnya. Maka kebiasaan merokok tersebut perlu dikurangi.

Teknik aversi atau teknik pengkondisian aversi adalah salah satu teknik dalam terapi tingkah laku yang dapat mengurangi frekuensi tingkah laku yang tidak sesuai dengan meyatukannya dengan suatu rangsangan nyata selama prosedur terapi berlangsung¹². Tujuan diberikannya terapi ini yaitu, untuk mengurangi gangguan behavioral yang spesifik, melibatkan penggabungan tingkah laku yang sistematis dengan suatu rangsangan yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat untuk muncul¹³.

¹⁰ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT.INDEKS, 2011), 154

¹¹ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT.INDEKS, 2011), 157

¹² Hafi Anshari, *kamus Psikologi*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1996), 91-92

¹³ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT.INDEKS, 2011), 192.

Pemberian rangsangan dilakukan secara bersamaan dengan tingkah laku yang tidak diinginkan. Dengan kata lain, ketika tingkah laku yang tidak diinginkan ini muncul maka proses terapi atau pemberian hukuman akan berlangsung.

Penggunaan teknik aversi hanya ditujukan untuk mengatasi perilaku maladaptif, seperti ketergantungan alkohol, merokok, obat-obatan, obsesi, kompulsif, berjudi, homoseksual, maupun penyimpangan seksual seperti pedofilia¹⁴. Meski cara pemberian terapi cukup menekan bagi klien, teknik aversi dianggap sebagai teknik yang cukup memberikan dampak pada perubahan tingkah laku. Untuk mengendalikan tingkah laku individu agar sesuai dengan aturan, ada beberapa lembaga yang menerapkan teknik aversi¹⁵. Contohnya yaitu dengan memberikan skors, pemecatan, penundaan pembayaran upah, maupun denda.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat diketahui bahwa konseling kelompok behavioral teknik aversi merupakan upaya bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli, dilakukan dalam suasana kelompok dan bertujuan untuk mengurangi tingkah laku yang tidak sesuai dengan memberikan hukuman. Dengan syarat pemberian hukuman tidak menimbulkan dampak emosional atau fisik yang bersifat negatif seperti menghilangkan nyawa seseorang.

Terdapat beberapa media yang dapat digunakan dalam teknik aversi diantaranya:

- 1) Aversi kimia
Yaitu dengan memasukkan bahan kimia, seperti cairan atau obat sehingga klien merasa mual, biasanya media ini digunakan dalam membantu klien yang ketergantungan alkohol.
- 2) Kejutan listrik
Yaitu dengan memasang elektroda pada lengan, betis atau jari sehingga menimbulkan kejutan listrik.
- 3) *Convert Senitization*
Yaitu media konseling dengan meminta klien membayangkan perilaku maladaptif yang biasanya

¹⁴ Gantina Komalasari,dkk. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT.INDEKS,2011),192.

¹⁵ GERAL COREY, *teori & praktek konseling & psikoterapi*, (Bandung: pt. Refika adhitama,2013),216.

dilakukan dan efek negatif dari perilaku tersebut sehingga menimbulkan perasaan bersalah ataupun rasa menyesal.

4) Penjenuhan

Yaitu media dengan membuat klien merasa jenuh dengan suatu tingkah laku sehingga sehingga klien tidak mau lagi melakukan perilaku tersebut.

b. Tahapan Konseling Kelompok Behavioral Teknik Aversi

Keberhasilan dalam kegiatan konseling tidak bisa didapatkan secara langsung, tentunya diperlukan beberapa tahapan yang sistematis untuk mencapai keberhasilan tersebut, adapun tahapannya yaitu.

1) *Beginning the group* (memulai kelompok), untuk mengawali kegiatan konseling kelompok, konselor melakukan pertemuan dengan setiap individu untuk menentukan apakah individu tersebut cocok untuk diikuti sertakan dalam kegiatan konseling. Kegiatan pertama dalam kelompok yaitu dipusatkan pada pengorganisasian kelompok, serta membangun kebersamaan dalam kelompok.

2) *Definition of the problem* (pembatasan atau penentuan masalah), permasalahan klien diceritakan dalam kelompok yang kemudian masalah tersebut akan dianalisis oleh konselor, sehingga konselor dapat memberikan stimuli dan mengeksplorasi lebih lanjut unsur-unsur penguat yang mungkin ada dalam masalah itu.

Proses analisis sendiri bertujuan untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku bermasalah, motivasi, hubungan sosial, maupun kontrol diri terhadap tingkah laku yang bermasalah tersebut.

3) *The development and sosial history* (perkembangan dan sejarah sosial), pada tahapan ini konselor dapat meminta anggota untuk mengungkapkan keberhasilan maupun kegagalan dalam hidupnya, serta hubungan sosial yang dapat menghambat tingkah laku atau konflik yang dialami.

4) *Stating behavioral goal* (pernyataan tujuan behavioral), pada tahapan ini, anggota kelompok

harus menyatakan masalah dan tujuan yang diharapkan dalam bentuk behavioral. Tujuannya yaitu untuk mengetahui perilaku apa yang akan diubah melalui sesi konseling ini.

- 5) *Strategis for behavioral change* (strategi pengubahwan tingkah laku), pada tahapan ini konselor melakukan pengembangan kontrak behavioral yang spesifik, yaitu dengan cara membuat kontrak dengan setiap anggota.
- 6) *Transfer and maintenance of desired behaviour* (pengalihan dan pemeliharaan tingkah laku yang dikehendaki), pengalihan perubahan tingkah laku dapat memanfaatkan kelompok sebagai dunia kecil dari kehidupan sebenarnya, atau sebagai media untuk mempraktikkan tingkah laku yang ia kehendaki. Konselor menciptakan situasi dimana anggota kelompok dapat mencoba tingkah laku yang diinginkan, sehingga mereka dapat memperoleh *feedback* atas usaha mereka¹⁶.

Langkah Pelaksanaan teknik aversi sama halnya dengan melakukan teknik konseling lainnya, yaitu melalui proses assesmen, menentukan tujuan, penerapan teknik konseling dan follow up.

1) *Assesment*

Assesment dilakukan untuk mengetahui apa yang akan dilakukan oleh klien selama proses konseling berlangsung. Yang dilakukan pertama kali dalam tahapan assesment, yaitu menganalisis perilaku maldaptif atau perilaku yang bermasalah pada diri klien, yang kemudian akan dianalisis situasi apa yang terjadi dalam permasalahan tersebut sehingga konselor dapat dengan tepat dalam memberikan bantuan.

Setelah menganalisis situasi, konselor selanjutnya akan menganalisis motivasi apa yang menjadikan klien untuk berubah menjadi lebih baik lagi, dengan motivasi yang kuat dari diri klien untuk mencapai keberhasilan konseling akan lebih mudah. Dengan

¹⁶ Namora lumongga lubis, Hasdina, *konseling kelompok* (Jakarta: Kencana, 2016),

motivasi tersebut klien akan berusaha mengontrol dirinya untuk tidak melakukan perilaku yang tidak diinginkan tersebut. Selain menganalisis beberapa hal diatas, konselor juga perlu menganalisis hubungan sosial klien.

2) Menentukan tujuan

Setelah melakukan *assesmen*, tahapan yang harus dilakukan yaitu menentukan tujuan dari konseling yang akan dilakukan. Tujuan konseling dilakukan sesuai dengan kesepakatan antara koselor dan konseli, berdasarkan hasil dari informasi yang diterima dan hasil analisa. Konselor perlu memperhatikan hambatan apa saja yang mungkin akan timbul selama proses konseling, sehingga dapat dilakukan pengantispasian setiap hambatan dengan baik.

3) Penerapan teknik

Keberhasilan atau kegagalan proses konseling juga tergantung pada penerapan teknik yang dipakai selama proses konseling. Untuk mencapai tujuan, konselor dan konseli mennetukan teknik apa yang akan dipakai selama proses konseling sesuai dengan permasalahan yang dihadapi klien.

Teknik yang digunakan pada penelitian ini yaitu, menerapkan media *Convert Senitization* dengan meminta klien mebayangkan situasi yang akan dialami atau situasi yang tidak diinginkan jika klien melakukan perilaku maldaptif tersebut.

4) *Follow up*

Proses *follow up* merupakan tahapan akhir dari kegiatan konseling, dalam proses ini juga dilakukan evaluasi selama proses konseling berlangsung mulai dari awal sampai akhir sesi konseling, yang intinya apakah ada perubahan pada klien atau sebaliknya. Jika hasil konseling tidak sesuai dengan harapan atau tujuan, maka konselor dan konseli memberi jalan untuk mencari jalan dan melihat apakah selama

proses konseling ada suatu yang salah atau sesuatu yang mungkin tidak dilakukan dengan maksimal¹⁷.

2. Kebiasaan Merokok

a. Perilaku Merokok

Rokok merupakan silder yang terbuat dari kertas berukuran panjang, antara 70 sampai 120 mm dengan diameter sekitar 10 mm dan didalamnya berisi cacahan tembakau yang sudah dikeringkan¹⁸. Rokok dibagi menjadi dua macam yaitu, rokok berfilter dan tidak berfilter. Filter rokok terbuat dari bahan busa serabut sintesis yang berguna untuk menyaring nikotin dan tar. Sedangkan rokok tidak berfilter tidak terdapat busa yang dapat menyaring nikotin tersebut sehingga resiko terpapar menjadi lebih besar¹⁹.

Rokok merupakan sebuah benda yang sangat mudah kita temui dimanapun selain itu rokok juga bisa dibeli dimanapun, mulai dari toko-toko kecil sampai pusat perbelanjaan lainnya. Pada saat ini, rokok sudah menjadi salah satu bagian hidup yang tidak bisa dipisahkan bagi penikmatnya. Penikmat rokok tidak hanya terdiri dari kalangan dewasa, saat ini remaja bahkan anak-anakpun mulai merokok.

Berdasarkan 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 pada rentang usia 10-18 tahun sebesar 1,9% dari tahun 2013 (7,2%) menjadi (9,1%) di tahun 2018²⁰. 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

¹⁷ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT.INDEKS,2011),157.

¹⁸ Suryadi, *Mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendidikan Budaya dan Karir Bangsa*, (Yogyakarta: Andi, 2013), 8

¹⁹ Teddie Sukmana, *mengenal rokok dan bahayanya*, (Jakarta: Be Champion, 2011), 31

²⁰ <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

peningkatan kesadaran bahaya merokok dikalangan anak dan remaja.

Satu batang rokok mengandung berbagai zat yang sangat berbahaya bagi tubuh seperti Nikotin, Tar, Karbon Monoksida, Zat Karsinogen, Zat Iritan, Benzene, Arsenik, Formaldehida, Aseton, Amonia, Kadmium, Nitrogen Oksida, Kromium, Naftalena, Hidrogen Sianida, Timbal, Kumarin. Zat-zat tersebut dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti kanker perut, kerusakan ginjal, paru-paru, penyakit jantung, kanker darah bahkan kematian²¹.

Hukum merokok sendiri masih pro dan kontra, ada yang tidak mengharamkan, atau makruh karena tidak ada nash atau hukum yang jelas atau pasti baik dalam al-Quran maupun Hadist. Sebagian kelompok mengharamkan rokok dengan landasan QS. Al-Baqarah ayat 195.

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri kedalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. (QS Al-Baqarah ayat 195)²².

Berdasarkan ayat tersebut, dapat kita ketahui bahwa Allah melarang kita untuk menjatuhkan diri kita kedalam kebinasaan, dan kita mengetahui bahwa perilaku merokok merupakan perilaku yang tidak bermanfaat dan dapat merusak diri kita. Nashir al-Sa’diy menafsirkan kata tahlukah (kebinasaan) menjadi dual hal. Pertama, membiarkan sesuatu yang seharusnya dilakukan oleh seseorang, jika dibiarkan maka akan berdampak pada kerusakan jiwa maupun raga, serta mengerjakan apa yang menjadi penyebabnya dapat membinasakan ruh dan jiwa. Kedua, meninggalkan suatu yang harusnya dilakukan. Meninggalkan kewajiban ialah bentuk dari kebinasaan bagi jasmani dan rohani²³.

²¹ Website Islam Hari Ini, [15 Kandungan Zat dalam Rokok dan Bahayanya](https://islamhariini.com/kandungan-zat-dalam-rokok/), 15 Juni, 2017, <https://islamhariini.com/kandungan-zat-dalam-rokok/> diakses pada tanggal 1 Februari 2022

²² Al qur’an Al-Baqarah ayat 195, *Alquran dan Terjemahnya* (Jakarta:Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran,2001), 31

²³ Muhammad Rezi, Sasmiarti, Helfi, *hukum merokok dalam islam (studi nash-nash antara haram dan makruh)* Jurnal hukum islam vol. 03 No.1 (januari-juni 2018), 60

Allah SWT berfirman dalam surat al-Isra' ayat 26-27.

إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا وَأَتِ دَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذَّرْ تَبْذِيرًا
إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ ۙ كَفُورًا

Artinya: “Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu adalah sangat ingkar kepada tuhananya.” (QS. al-Isra' ayat 26-27)²⁴.

Satu batang rokok mengandung banyak sekali zat kimia yang dapat menimbulkan mudharat bagi kesehatan. Selain itu juga menimbulkan mudharat pada harta, maksudnya merokok dapat menghambur-hamburkan harta dimana kita mengetahui bahwa efek negatif dari merokok lebih banyak.

Adapun golongan yang menjadikan merokok makruh yaitu dengan dasar.

- 1) Rokok mengandung bahaya jika terlalu sering dilakukan sehingga menyebabkan kecanduan.
- 2) Merokok dapat menghabiskan harta.
- 3) Rokok mengeluarkan bau yang dapat mengganggu orang lain, sehingga dengan dasar inilah merokok dimakruhkan untuk menjaga kepentingan umum.
- 4) Kecanduan. Ketika seseorang yang sudah kecanduan dengan merokok dan ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi biasanya akan menimbulkan rasa gelisah sehingga menimbulkan permasalahan pada kesehatan maupun kejiwaan perokok²⁵.

Hukum merokok pada dasarnya tidak dapat disamakan dengan penetapan hukum pengharaman minuman keras, atau pengharaman daging babi. Ada dua hukum

²⁴ Al Qur'an, al-Isra' ayat 26-27 *Alquran dan Terjemahnya* (Jakarta:Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran,2001), 285

²⁵ Muhammad Rezi, Sasmiarti, Helifi, *hukum merokok dalam islam (studi nash-nash antara haram dan makruh)* Jurnal hukum islam vol. 03 No.1 (januari-juni 2018), 61

mengenai rokok yaitu haram dan makruh. Keharaman rokok dikarenakan adanya dampak yang menimbulkan ke-*madharat*-an bagi pelaku²⁶.

b. Faktor Penyebab Merokok

Fenomena remaja merokok pada saat ini sudah menjadi hal yang sangat biasa dalam kehidupan sehari-hari, sejumlah studi menemukan bahwa merokok pertama dimulai pada usia 11-sampai 13 tahun dan biasanya seseorang mulai merokok sebelum usia 18 tahun²⁷. Kebiasaan merokok dimulai dari rasa ingin tahu serta proses *modelling* atau meniru perilaku dari teman sebaya, orang tua, maupun dari seseorang di lingkungan sekitarnya. Padahal kita mengetahui bahwa dampak merokok sangat merugikan bagi kesehatan diri bahkan untuk orang-orang yang berada disekitarnya.

Kebiasaan merokok pada remaja dapat timbul karena berbagai faktor baik dari internal maupun faktor eksternal, diantaranya:

1) Pengaruh Orang Tua

Orang tua menjadi contoh utama bagi anak mereka, ketika orang tua merokok besar kemungkinan anak juga akan merokok. Perilaku merokok orang tua yang dilihat setiap hari memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku anak. Ketika anak menginjak usia remaja atau bahkan masih di tingkat sekolah dasar anak akan penasaran dengan perilaku orang tua. Pertama mereka akan tergoda, kemudian akan mencoba dengan sembunyi-sembunyi bersama teman-teman. Karena melihat orang tua atau orang yang merokok, maka akan mencoba terus menerus hingga akhirnya menjadi kebiasaan dan semakin ketagihan.

2) Pengaruh Teman

Faktor pertemanan juga memberikan pengaruh terhadap pembentukan pola perilaku seorang individu, semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan

²⁶ Muhammad Rezi, Sasmianti, Helfi, *hukum merokok dalam islam (studi nash-nash antara haram dan makruh)* Jurnal hukum islam vol. 03 No.1 (januari-juni 2018), 64

²⁷ 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>

teman-temannya adalah perokok dan sebaliknya. Dari fakta tersebut kemungkinan yang ada adalah remaja tersebut terpengaruh oleh teman-temannya yang merokok atau ia mempengaruhi teman-temannya sehingga semua menjadi perokok.

3) **Faktor Kepribadian**

Beberapa orang mencoba merokok dengan alasan ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik dan jiwa, menghilangkan rasa bosan, maupun rasa jenuh. Remaja berada dimasa pembentukan jati diri, rasa ingin tau mereka jauh lebih besar, sehingga besar kemungkinan mereka akan mencoba hal-hal baru yang belum pernah mereka coba seperti merokok.

4) **Pengaruh Iklan**

Iklan-iklan rokok dapat kita temui dimanapun, baik di media cetak, radio, di televisi, serta iklan-iklan rokok terpampang jelas di sejumlah jalan besar dengan baliho, poster, spanduk dengan ukuran yang besar, sehingga akan dengan mudah dilihat. Iklan di media massa maupun elektronik menampilkan gambaran perokok sebagai lambang kejantanan atau glamour, sehingga remaja lebih mudah terpicu dan mengikuti perilaku merokok tersebut²⁸.

Kebiasaan merokok umumnya melibatkan serangkaian tahapan yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, dan diakhiri dengan ketergantungan. Menurut Leventhal dan Cleary, tahapan merokok dibagi menjadi 4 sehingga seseorang benar-benar menjadi perokok. Tahapan merokok diantaranya:

1) Tahapan *preparation*

Pada tahapan ini, seorang individu memperoleh gambaran yang menyenangkan mengenai rokok dengan cara melihat, membaca, maupun mendengar sehingga menimbulkan minat akan merokok. Pada tahapan ini melibatkan persepsi mengenai apa yang dilibatkan dalam merokok dan apa fungsi dari

²⁸ Widardjo, *Remaja dan Gangguan Merokok* (Semarang:ALPRIN, 2019), 12-13

rokok. Beberapa orang mulai merokok untuk meredakan stress, cemas, maupun pengakuan sosial. Remaja merokok untuk pertama kalinya biasanya dipengaruhi oleh faktor pertemanan²⁹.

2) Tahapan *initiation*

Tahapan perintisan merokok yaitu masa yang paling menentukan untuk menuju tahapan *becoming a smoker*. Pada tahapan ini seseorang dihadapkan dengan pilihan apakah ia akan meneruskan atau menghentikan perilaku merokok tersebut³⁰.

3) Tahapan *becoming a smoker*

Seseorang berpotensi sebagai perokok ketika orang tersebut mampu merokok lebih dari 4 batang dalam sehari, dan seiring waktu tingkat konsumsi akan semakin bertambah³¹.

4) Tahapan *maintenance of smoking*

Pada tahapan ini, merokok sudah menjadi salah satu dari cara pengaturan diri. Merokok dilakukan untuk mendapatkan efek fisiologis yang menyenangkan yaitu perasaan rileks dan kenikmatan³².

Perilaku merokok yang terus menerus dibiarkan akan menyebabkan berbagai macam dampak negatif bagi seorang individu baik dari segi kesehatan, psikologis, maupun ekonomi, apalagi pada usia remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengurangi kebiasaan merokok khususnya pada remaja.

3. Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa. Remaja diartikan sebagai masa dimana seorang individu menyatu dengan masyarakat dewasa, dan mengalami perubahan intelektual maupun pola

²⁹ Dian komasari, *faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja*, jurnal psikologi, Vol 27, No.1, (2000), 39 diakses pada tanggal 03 Februari, 2022, pukul 10:06

³⁰ Dian komasari, *faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja*, jurnal psikologi, Vol 27, No.1, (2000), 39 diakses pada tanggal 03 Februari, 2022, pukul 10:06

³¹ Dian komasari, *faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja*, jurnal psikologi, Vol 27, No.1, (2000), 39 diakses pada tanggal 03 Februari, 2022, pukul 10:06

³² Dian komasari, *faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja*, jurnal psikologi, Vol 27, No.1, (2000), 39 diakses pada tanggal 03 Februari, 2022, pukul 10:06

pikir untuk membaur dalam hubungan sosial orang dewasa³³. 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 bersangkutan³⁴. Sehingga beberapa orang menyebut masa remaja merupakan masa-masa bermasalah.

Masa remaja (*adolescence*), merupakan tahapan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Masa ini merupakan masa dimana seorang individu berkembang dari usia pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksualitas, hingga mencapai kematangan seksualitas. Perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, sehingga terjadi pergantian dari ketergantungan sosial yang penuh menjadi lebih mandiri³⁵. Pada masa ini, perubahan fisik berkembang dengan pesat disertai dengan perkembangan bertahap dari organ reproduksi.

Masa remaja umumnya dibagi menjadi 3 fase pertumbuhan, yaitu masa remaja awal rentan usia antara 12-14 tahun, pada fase ini seorang individu akan berusaha tumbuh menjadi individu yang mandiri selain itu fokus dalam fase ini yaitu tentang penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta kecocokan terhadap teman sebaya. Masa remaja pertengahan yaitu usia 15-18 tahun, pada fase ini ditandai dengan adanya perkembangan pola pikir baru, belajar mengembangkan karakter, serta penerimaan diri terhadap lawan jenis. Masa remaja akhir yaitu usia 19-22 tahun, pada tahapan ini ditandai dengan persiapan untuk memasuki peran usia dewasa³⁶.

³³ Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan (Jakarta: Erlangga,1980), hlm 206

³⁴ Hall dalam Sarwono, s. *psikologi remaja* (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2011), 29

³⁵ Sarwono, s. *psikologi remaja* (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2011), 9

³⁶ Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*, (Yogyakarta:Penebar Media Pustaka,2019),124

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 melakukan apa yang mereka inginkan, sehingga mereka cenderung memberontak ketika perilaku mereka dibatasi oleh orang tuanya³⁷.

b. Ciri-Ciri Masa Remaja

Umumnya ketika seseorang menginjak usia remaja terjadi beberapa perubahan pada dirinya, baik dari segi fisik maupun psikologisnya. Adapun ciri-ciri masa remaja yaitu:

- 1) Masa remaja merupakan masa yang penting, terjadi perubahan fisik, maupun mental. Sehingga pada perkembangan ini diperlukan penyesuaian mental serta membentuk mental, sikap, nilai, dan minat baru.
- 2) Masa remaja merupakan masa peralihan, pada fase ini seseorang bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Fase ini memberikan waktu kepada individu untuk menentukan pola, perilaku, nilai, serta sifat yang sesuai dengan dirinya.
- 3) Masa remaja sebagai periode perubahan, tingkat perubahan sikap dan perilaku pada masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik.
- 4) Masa remaja sebagai usia bermasalah, setiap tingkatan perkembangan memiliki permasalahannya sendiri-sendiri, pada usia remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi, ketidakmampuan mereka untuk

³⁷ Harmathilda Hasanusi, *PENALARAN MORAL DALAM MENCEGAH DELIKUENSI REMAJA*, vol. 9 No. 01 (2019) hlm 3 diakses pada 11 Desember 2021 pukul 12:00

mengatasi mengatasi masalah hingga akhirnya banyak remaja yang menemukan bahwa penyelesaiannya tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan.

- 5) Masa remaja sebagai masa pencarian jati diri, pada tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok menjadi hal yang sangat penting. Pada tahapan ini terjadi dilema yang menyebabkan remaja mengalami krisis identitas atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja. Remaja akan mencari jawaban mengenai siapa dirinya dan apa pengaruhnya dalam masyarakat.
- 6) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa, remaja mengalami kebingungan dalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan didalam memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa.

c. Tugas-Tugas Remaja

Menurut Elizabeth B. Hurlock tugas pada tahapan perkembangan remaja yaitu:

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya.
- 2) Mampu menerima dan memahami pengaruh seks usia dewasa.
- 3) Mampu membangun hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- 4) Mencapai kemandirian secara emosional.
- 5) Mencapai kemandirian secara ekonomi.
- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang diperlukan sebagai anggota masyarakat.
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki usia dewasa.
- 9) Mempersiapkan diri untuk mengetahui pernikahan.
- 10) Memahami dan mempersiapkan tanggung jawab kehidupan keluarga³⁸.

³⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta Erlangga, 2003) hal.207-211

Menurut Havighurst, tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah:

- 1) Menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik yang dialaminya, serta mampu melakukan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut.
- 2) Belajar melakukan peranan sosial dengan teman sebayanya, baik dengan teman sejenis maupun lawan jenis.
- 3) Mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orangtua, dan orang dewasa lainnya.
- 4) Mengembangkan kecakapan intelektual, serta konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat.
- 5) Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri, seperti dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi.
- 6) Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya.
- 7) Memahami dan mampu bertindak laku yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku.
- 8) Memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk berkeluarga.
- 9) Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah.

Melihat begitu banyak tugas dan relatif berat bagi remaja dalam masa perkembangan, tentunya diperlukan bimbingan dan pengarahan agar seorang remaja dapat mengambil langkah yang tepat dan sesuai dengan kondisinya.

B. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ganta Swarafika dengan judul *Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Dengan Teknik Self-Management* dalam Upaya Mereduksi Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *Self-Management* dalam mengurangi perilaku merokok. Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti yaitu, terletak pada penggunaan metode konseling,

metode penelitian, serta permasalahan yang diteliti. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada teknik konseling yang digunakan, cara penyelesaian dan tempat yang akan diteliti. Penelitian yang dilakukan oleh Ganta Swarafika menyimpulkan bahwa setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mereduksi kebiasaan merokok Merokok Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017, penyimpulan ini dilihat berdasarkan rata-rata *Pretest* 73,5 dan *posttest* 47,8³⁹.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Mawaddah HSB dengan judul Upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi kebiasaan merokok melalui bimbingan kelompok di SMA AL-HIDAYAH MEDAN. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi kebiasaan merokok siswa. Persamaan yaitu sama-sama menggunakan media konseling kelompok dalam mengurangi kebiasaan merokok. untuk perbedaannya terletak dalam penggunaan metode penelitan, subjek penelitian, serta metode konseling yang digunakan selama proses konseling. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Mawaddah HSB menyimpulkan bahwa, peran guru BK dalam menangani siswa merokok sangatlah penting. Melalui pengawasan, serta bimbingan siswa di SMA Al-Hidayah Medan tidak mengulangi kesalahan yang sama seperti halnya merokok⁴⁰.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Faidah dengan judul Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik *Self-Control* Dalam Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Remaja di Dusun Keduk Desa Kedungwangi Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan fokus penelitian upaya guru bimbingan konseling dalam mengurangi kecanduan merokok. Persamaan yaitu terletak pada tujuan penelitian, yaitu mengurangi kebiasaan merokok remaja. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada metode penelitian, cara penyelesaian dan tempat yang akan diteliti. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Faidah menyimpulkan bahwa, melalui bimbingan ini konseli menunjukkan perubahan

³⁹ Ganta Swarafika, *Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Self-Management Dalam Upaya Mereduksi Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*, Skripsi, UIN Raden Intan Lampung

⁴⁰ Siti Mawaddah HSB, *Upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi kebiasaan merokok melalui bimbingan kelompok di SMA AL-HIDAYAH MEDAN*, Skripsi, UIN SUMATERA UTARA MEDAN.

yang positif dan bisa mengurangi merokoknya meskipun tidak berhenti secara total. Yang artinya melalui Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik *Self-Control* dapat Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Remaja di Dusun Keduk Desa Kedungwangi Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan⁴¹.

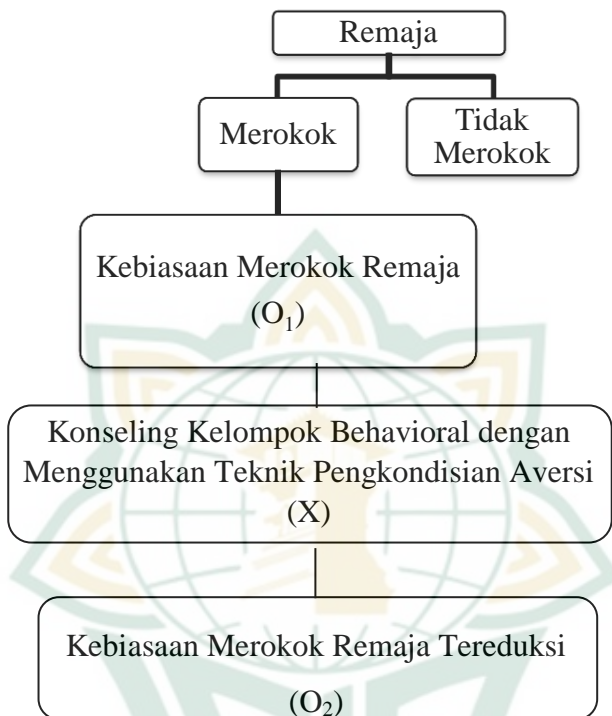
C. Kerangka Berfikir

Pembahasan pada penelitian akan mengulas permasalahan mengenai penerapan teknik aversi dalam mereduksi atau mengurangi kebiasaan merokok remaja Desa Brakas. Fenomena remaja merokok pada saat ini perlu diperhatikan karena kita tahu bahwa ada begitu dampak negatif dari merokok. Obyek permasalahan ini yaitu penerapan teknik aversi untuk mengurangi kebiasaan merokok pada remaja dengan memberikan hukuman berupa stimulus yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini klien diminta membayangkan atau melihat dampak negatif dari kebiasaan merokok sehingga menimbulkan rasa menyesal sehingga mampu merubah pola pikir serta mengatasi kebiasaan merokok. Oleh karena itu, penerapan teknik aversi diharapkan mampu merubah perilaku serta pola pikir remaja tentang kebiasaan merokok.

Guna memperjelas hasil penelitian ini, peneliti menyajikan skema peta konsep kerangka berfikir. Berikut adalah bagan kerangka berfikir dari penelitian yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Aversi Terhadap Pengurangan Kebiasaan Merokok Remaja Desa Brakas”**.

⁴¹ Siti faidah, *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Self-Control Dalam Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Remaja di Dusun Keduk Desa Kedungwangi Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan*, Skripsi, UIN SUNAN AMPEL.

Gambar 2.1
Skema Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian, sampai bukti-bukti melalui data terkumpul⁴². Rumusan hipotesis memuat tindakan yang diusulkan untuk menghasilkan perbaikan yang diinginkan⁴³. Pada penelitian ini dugaan awal atau H_a yaitu penggunaan layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik aversi dapat mereduksi kebiasaan merokok remaja Desa Brakas. Sedangkan H_0 yaitu penggunaan layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik aversi tidak dapat mereduksi kebiasaan merokok remaja Desa Brakas.

⁴² Sugiyono, *metode penelitian tindakan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2011), 96

⁴³ Kunandar, *Langkah mudah penelitian tindakan kelas sebagai pengembangan profesi guru*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2011), 90