

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perilaku merokok merupakan kegiatan yang masih dilakukan oleh banyak orang, walaupun banyak yang mengetahui bahaya dari rokok itu sendiri seperti yang sering di jumpai pada bungkus rokok, koran maupun iklan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) presentase perilaku merokok di kalangan remaja Tahun 2018 meningkat sebesar 9,1% dari Riskesdas tahun 2013 sebesar 7,2% .<sup>1</sup> menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia. kecenderungan peningkatan pesat jumlah perokok baru antara usia 10 dan 14 tahun sebesar 9,5% menjadi 17,5%. *Global Youth Tobacco Survey* tahun 2006 melakukan riset pada anak sekolah setelah diperiksa tergolong perokok pasif dengan presentasi 64,25 atau menjadi *Second Hand Smokers* (SHS). Sesuai data *Worldwide Grown-up Tobacco Study* (GATS) 2011, hasil yang diperoleh dari jumlah perokok aktif di Indonesia adalah 67% (laki-laki) dan 2,7% (perempuan) dari jumlah total penduduk, perokok laki-laki meningkat sebesar 53% selama enam tahun terakhir.<sup>2</sup>

Kebiasaan merokok sangat sulit dihindari terkadang mereka bersikap tidak tahu menau bahaya yang di sebabkan oleh rokok, melakukan aktivitas merokok tanpa melihat tempat sekitarnya seperti halnya pada saat

---

<sup>1</sup> W P Sabaruddin, Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Smp Negeri 8 Palopo, *Jurnal Pendidikan* (2020), <http://repository.umpalopo.ac.id/685/>.

<sup>2</sup> Eka Noviya Sari, "Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar," *pendidikan*, no. 11 (2021): 83.

di jalan, rumah, tempat beribadah dan tempat umum lainnya. Para siswa sekolah menengah pertama yang masih menggunakan seragam sekolah juga tidak sedikit yang melakukan perilaku merokok seolah-olah merokok adalah sebuah kewajiban yang harus dilakukan terutama oleh kaum laki-laki, tidak dapat dipungkiri bahwa merokok menjadi alasan bagi siswa untuk menikmati hidup dengan merokok siswa bisa mengontrol emosional pada saat banyak masalah.

Berdasarkan segi kesehatan perilaku merokok harus di hentikan karena rokok memiliki bahan-bahan kimia berbahaya tidak hanya rokok melainkan asap rokok memiliki 7000 bahan kimia, hasil pembakaran bahan beracun, dan sekitar 70 bahan dapat memicu kanker. Selain itu, terdapat zat adiktif yaitu nikotin yang terkandung dalam rokok. Menurut WHO, batang rokok dianggap penyebab utama kematian atau membunuh setengah masa hidup perokok. Surgeon General, menunjukkan lebih dari 20 juta kematian disebabkan oleh rokok, selain mengacu pada kematian rokok juga dapat melemahkan kondisi kesehatan (imunitas) dan membahayakan janin. Sebuah peneliti di Amerika Serikat menemukan bahwa dampak dari perilaku merokok dapat beresiko pada penyakit diabetes, *arthritis reumatoid* (gangguan inflamasi), dan kanker usus besar.<sup>3</sup>

Rokok tidak hanya berbahaya bagi orang yang merokok, tetapi juga bagi orang yang terkena asap rokok di sekitarnya. Berdasarkan riset di Amerika asap rokok juga sangat berbahaya karena semakin besar terkena

---

<sup>3</sup> Fenny Etrawati, "Perilaku Merokok Pada Remaja: Kajian Faktor Sosio Psikologis," *jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 5, no. 2 (2014): 77–85.

paparan asap semakin besar risiko kerusakan *Deoxyribo Nucleic Acid* (DNA). Lebih Semakin besar kerusakan DNA, semakin besar risiko terkena kanker dan serangan jantung. Saat ini banyak anak sekolah yang merokok di sekolah atau di luar sekolah. Waktu belajar adalah periode dimana anak-anak memahami pentingnya persahabatan dan pergaulan.<sup>4</sup>

Pergaulan setiap siswa tentu bisa menyesuaikan diri dengan teman-temannya, hal inilah yang meenjadi pertimbangan setiap siswa dalam memilih teman yang mengarah pada hal positif karena berdasarkan pergaulan tersebut siswa dapat terjerumus pada perilaku merokok. Kecenderungan meniru serta rasa ingin tahu yang akhirnya menjadi faktor pada para siswa, hal inilah yang harus ditindak lanjuti sehingga perilaku merokok tidak menjalar semakin luas. Motivasi dari dalam dan luar, misalnya dari guru dan orang tua juga penting hal ini untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa. Karena anak merupakan masa depan bangsa dan intan pertama bagi orang tua, pelajar yang jauh dari rokok akan menimbulkan dampak positif bagi kehidupan. Hasil observasi penulis di SMPN 2 Sumbergempol menemukan bahwa anak usia sekolah merokok berasal dari keluarga TKI sehingga siswa tidak mendapatkan perhatian secara langsung dari orang tuanya.

langkah-langkah yang dapat mengubah dan mengurangi perilaku merokok pada siswa salah satunya adalah sekolah. Dengan memberikan layanan di BK sekolah menjadi tempat di mana siswa dapat belajar tentang

---

<sup>4</sup> Putri Meliza, "Pelaksanaan Konseling Individual Untuk Mengatasi Perilaku Merokok Siswa," *Jurnal Ar-raniry, Universitas Islam Negeri Tarbiyah, Fakultas Keguruan, dan Konseling, Prodi Bimbingan* (2021).

diri mereka sendiri dan berkembang sebagai individu. Hal ini sejalan dengan fungsi bimbingan dan konseling, yaitu membantu siswa dalam memahami bagaimana mereka dapat menghadapi berbagai masalah, memastikan bahwa mereka berhasil dalam semua kegiatan, program, dan mendapatkan solusi untuk masalahnya. Berdasarkan observasi peneliti memiliki tindakan untuk mengurangi perilaku merokok dengan memberikan konseling perilaku dengan teknik *modelling* di SMPN 2 Sumbergempol serta memberikan edukasi tentang risiko dan bahaya yang ditimbulkan dari merokok untuk mengubah kebiasaan merokok mereka.

Gantina Komala Sari, mendefinisikan konseling perilaku ialah salah satu metode yang digunakan oleh konselor untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalah yang ditimbulkan oleh dorongan internal dan eksternal, serta dorongan untuk memenuhi kebutuhan dasar melalui proses pembelajaran yang didasarkan pada teori pembelajaran dan berfokus pada perilaku masing-masing klien. Sedangkan pengertian dari teknik *modelling* Gantina Komalasari Sari, berpendapat Teknik *Modelling* (penokohan) adalah istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan (*observational learning*) dengan menambah atau mengurangi tingkah laku yang teramat dengan melibatkan proses kognitif terhadap orang lain dan perubahan akan terjadi melalui peniruan.<sup>5</sup> Dapat di simpulkan terkait konseling perilaku dengan teknik *modelling* yaitu

---

<sup>5</sup> N Ummah, *Konseling Islam Dengan Pendekatan Behaviour Untuk Mengatasi Pergaulan Bebas Akibat Brokenhome Pada Remaja Di Desa Margomulyo Kecamatan Kerek Tuban, 2021*, <http://digilib.uinsby.ac.id/45996/>.

pemberian bantuan kepada konseli dengan menggunakan media atau tokoh yang dapat menambah atau mengurangi perilaku pada konseli.

Hasil penelitian Arinata menunjukkan keefektifan teknik pemodelan dengan menunjukkan bahwa mereka dapat membantu siswa dalam mengganti pikiran dan tindakan berbahaya dengan yang lebih bermanfaat atau positif. Pengaruh positif dapat memotivasi dan menginspirasi siswa untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan. Oleh karena itu, layanan konseling perilaku yang menggunakan teknik modeling ini dapat membantu siswa secara individu maupun kelompok, sehingga siswa dapat memperoleh manfaat dari penjelasan guru BK yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari individu dan membantu siswa memecahkan masalah.<sup>6</sup>

Seperti yang telah disampaikan Allah SWT pada firman-Nya dalam (Q.s. Al-A'raf:157)<sup>7</sup> yang berbunyi :

وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ

Artinya:“Menghalalkan segala yang baik bagi mereka dan mengharamkan segala yang buruk bagi mereka”

Berdasarkan ayat diatas dijelaskan bahwa Allah SWT menghalalkan semua yang baik dan mengharamkan semua yang buruk bagi manusia.

Dalam ilmu pengetahuan dan kesehatan, merokok merupakan suatu hal

---

<sup>6</sup> Geandra Ferdiansa and Yeni Karneli, “Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa,” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 3 (2021): 847–853, <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/427>.

<sup>7</sup> Al- Qur'an, 7:157

yang sangat berpotensi untuk membuat kondisi manusia menurun, dari sini dapat diartikan bahwa merokok merupakan kebiasaan yang tidak baik dan perbuatan yang tidak disukai Allah SWT. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal pada tanggal 11 april 2023 di SMP 2 Sumbergempol mengenai perilaku merokok yang telah terjadi di lingkungan sekolah, guru BK di SMP 2 memberikan informasi bahwa telah ditemui siswa perempuan yang sedang melakukan perilaku merokok di kawasan sekolah yang tepatnya di parkir sepeda pada saat bulan puasa, dari sini tindakan yang telah diambil guru BK yaitu memberikan konseling individu tanpa adanya sanksi namun pemberian peringatan jika mengulang perilaku merokok lagi, orang tua akan dikonfirmasi terkait tindakan dari siswa tersebut.

#### **B. Rumusan Masalah**

Latar belakang yang telah di jelaskan sebelumnya, sehingga penulis dapat merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu bagaimana efektivitas konseling perilaku dengan teknik *modelling* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di SMPN 2 Sumbergempol.

#### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling perilaku dengan teknik *modelling* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di SMPN 2 Sumbergempol.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan dugaan sementara dari sebuah penelitian. Dalam penulisan hipotesis di perlukan kajian-kajian serta teori-teori atauteleah pustaka yang memiliki rangkaian yang sesuai dengan variabel

penelitian. Hipotesis di sini berfungsi sebagai jawaban sementara atas perumusan masalah–masalah, yang mana rumusan permasalahan di tuliskan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis ini di gunakan untuk dugaan dalam penelitian yang membutuhkan bukti dengan cara meneliti kebenaran suatu fenomena. Dengan ini penelitian juga harus di teliti menggunakan bukti mengenai data yang telah di kumpulkan. Hipotesis memiliki 2 macam, yaitu : hipotesis kerja ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_0$ ). Penjelasan mengenai hipotesis kerja merupakan, dugaan sementara yang bersifat positif. Sedangkan hipotesis nol, yaitu dapat di artikan sebagai dugaan kalimat yang bersifat negatif. Adapun pemahaman hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

$H_a$  : Ada efektivitas konseling perilaku dengan teknik *modelling* untuk mengurangi perilaku merokok di SMPN 2 Sumbergempol

$H_0$  : Tidak ada efektivitas konseling perilaku dengan teknik *modelling* untuk mengurangi perilaku merokok di SMPN 2 Sumbergempol

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Memberikan pengetahuan kepada peneliti lain serta para guru BK dan para pembaca untuk mengetahui bagaimana bimbingan atau edukasi menggunakan konseling perilaku dengan teknik *modelling* untuk mengurangi perilaku merokok yang terjadi di SMPN 2 Sumbergempol.
- b. Mendukung teori-teori dalam bimbingan dan konseling yang mengklaim bahwa pendekatan ilmiah terkini dalam bimbingan dan

konseling dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah tertentu sesuai dengan pandangan klien dan kesulitan konseli.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti, Dengan adanya penelitian ini, memberikan jawaban terhadap fenomena yang sudah diteliti tentang bagaimana hasil konseling serta penanganan dengan pendekatan perilaku teknik modelling untuk mengurangi perilaku merokok yang terjadi di SMPN 2 Sumbergempol.
- b. Bagi Subjek Penelitian, Diharapkan dapat mengurangi perilaku merokok lainnya dengan perubahan berperilaku lebih positif dan lebih peduli dengan lingkungan sekitar, melalui pendekatan perilaku teknik *modelling*.
- c. Bagi guru BK, dari kasus yang telah di alami para siswa siswi guru BK sangat diharapkan atas partisipasinya agar kedepannya dapat memberikan bimbingan yang lebih baik lagi, tentunya dengan penerapan pendekatan lainnya ataupun pendekatan perilaku. Dengan penelitian ini semoga memberikan manfaat atau pengaruh besar di kemudian harinya.

## F. Asumsi dan Batasan Penelitian

Asumsi penelitian merupakan anggapan yang mendasar yang dilakukan oleh peneliti sebelum peneliti bertindak pada tahap penelitian. Dari asumsi tersebut berisikan mengenai tanggapan penulis mengenai penelitian yang akan diteliti seperti judul pada penelitian ini yang berisikan keefektifan dalam konseling perilaku mengenai

penanganan kenakalan remaja di SMPN 2 Sumbergempol. Agar penelitian tetap terfokuskan, terarahkan serta tidak keluar dari tema yang telah di bahas, peneliti di haruskan memberikan batasan dalam hal yang di teliti terkait kenakalan remaja di SMPN 2 Sumbergempol.

## G. Definisi Operasional

### 1. Konseling perilaku dengan teknik *modelling*

Sejumlah teknik berorientasi tindakan digunakan dalam konseling perilaku untuk mendukung klien dalam mengambil tindakan yang disengaja untuk mengubah perilaku mereka. Pendekatan ini membahas aspek kognitif unik setiap konseli. Setiap perilaku manusia dapat dipelajari, setiap perilaku lama dapat diganti dengan yang baru, setiap perilaku manusia memiliki potensi untuk menjadi baik atau buruk, benar atau salah, dan setiap perilaku manusia memiliki kemampuan untuk dipikirkan, dikendalikan, dan dipengaruhi oleh orang lain. Premis ini membentuk dasar dari konseling perilaku yang lain dengan watak yang lebih baik.<sup>8</sup>

Teknik *Modelling* (penokohan) adalah istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan (*observational learning*) dengan menambah atau mengurangi tingkah laku yang teramat dengan melibatkan proses kognitif terhadap orang lain dan perubahan akan terjadi melalui peniruan.<sup>9</sup> Dari peniruan tersebut akan terjadi proses belajar setelah mengamati perilaku orang lain.

---

<sup>8</sup> Ummah, Konseling Islam Dengan Pendekatan Behaviour Untuk Mengatasi Pergaulan Bebas Akibat Brokenhome Pada Remaja Di Desa Margomulyo Kecamatan Kerek Tuban, *Jurnal Pendidikan*, 2021

<sup>9</sup> Ibid.

Pelaksanaan konseling perilaku teknik modelling terdapat beberapa langkah yaitu pada pertemuan pertama peneliti membagikan kuisisioner kepada siswa untuk diisi sesuai dengan kegiatan setiap harinya, pertemuan kedua peneliti memberikan *assesment* pendekatan berdasarkan teknik *modelling* dan menjelaskan mengenai pengertian perilaku merokok, pertemuan ketiga Peneliti memberikan penjelasan terkait dampak-dampak perilaku merokok beserta kandungan yang ada pada rokok dan peneliti juga meminta para siswa menuliskan alasan mengapa melakukan tindakan tersebut, pertemuan keempat Peneliti menyampaikan aspek-aspek dalam merokok dan peneliti juga memberikan teknik *modelling* berupa contoh video simulasi perilaku merokok, pertemuan kelima Peneliti memberikan evaluasi, pertemuan keenam menjelaskan tujuan diadakannya *post test*, dan membagikan instrument yang di isi responden.

## 2. Perilaku merokok

Merokok di bagi menjadi dua, yaitu aktif dan pasif. Pemahaman mengenai perokok aktif yaitu individu yang melakukan perilaku merokok setiap harinya dengan kategori 1-10 batang perhari merupakan perokok rendah, 11-21 batang perhari merupakan perokok sedang, dan >21 perhari merupakan perokok tinggi. Sedangkan perokok pasif adalah individu yang tidak merokok, tetapi menghirup asap rokok dari perokok di sekitarnya. Aspek dalam merokok ada 4 yaitu: fungsi merokok dalam sehari-hari, intensitas merokok, tempat merokok, waktu merokok. Sedangkan menurut peneliti perilaku

merokok adalah kegiatan yang dilakukan individu dengan cara menghisap tembakau yang memiliki pengaruh pada kesehatan organ fisik.<sup>10</sup>

### 3. Siswa

Pengertian dari siswa adalah anak yang sedang berguru atau belajar disekolah. Pengertian siswa secara luas yaitu setiap orang yang terkait dalam proses pendidikan. Sedangkan dalam arti sempit adalah setiap orang yang belajar di sekolah.<sup>11</sup> Dari berbagai pengertian siswa yang ada, siswa yang dimaksud dalam penelitian ini, yaitu individu yang melakukan perilaku merokok di luar maupun di sekolah. Tepatnya siswa dengan umur 14-15 tahun yang menempuh pendidikan di SMPN 2 Sumbergempol, dengan perilaku merokok kategori tinggi  $> 96$ , kategori sedang  $< 96$  dan  $>78$ , kategori rendah  $< 78$ .

---

<sup>10</sup> Noviya Sari, "Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar."

<sup>11</sup> Imanudin Hasbi Dkk, "Perkembangan Peserta Didik (Tinjauan Teori Dan Praktis)," Pendidikan Widina Bhakti Persada Bandung, *Jurnal Pendidikan* 2021.