

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja awal usianya antara rentang usia 13 hingga 16 tahun dan akhir masa remaja dari usia 17 tahun hingga 18 tahun, yang mana termasuk dalam usia matang secara hukum. Pada batasan usia ini, remaja harus melakukan beberapa penyesuaian diri, diantaranya mencapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri dan kemampuan menghadapi kehidupan, mencapai posisi yang diterima oleh masyarakat, tanggung jawab, moralitas, dan nilai-nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaan serta dapat memecahkan permasalahan yang dihadapinya.

Dalam masa remaja tentunya perilaku yang dimiliki masih sangat labil, ada perilaku yang baik maupun perilaku yang buruk. Perilaku yang baik biasanya menunjukkan perilaku menaati norma – norma, sopan santun, mempunyai rasa empati yang tinggi serta selalu taat kepada kedua orang tua. Sedangkan perilaku yang buruk biasanya menunjukkan perilaku yang acuh dan tidak peduli, mementingkan diri sendiri, suka membully , suka berfoya-foya, judi , merokok bahkan menjadi seorang hacker.

Dari penjelasan tersebut menurut peneliti perilaku yang paling *urgent* untuk diatasi pada masa remaja ini yaitu perilaku atau kebiasaan merokok. Perilaku atau kebiasaan merokok pada siswa umumnya semakin lama akan semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, dan sering

mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin yang mana juga aspek psikologi merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam munculnya perilaku merokok pada remaja yang akhirnya akan menjadi suatu kebiasaan dan suatu ketergantungan terhadap rokok yang mana harus segera di hentikan.

Seseorang merokok dan menjadi perokok itu salah satu faktor penyebabnya adalah pergaulan perilaku merokok dikarenakan sudah banyak yang meneliti dengan hasilnya bahwa antara pergaulan terdapat hubungan dengan kecenderungan berperilaku merokok. Hal tersebut terjadi karena pergaulan memiliki pengaruh yang besar dalam menyebabkan seseorang tersebut menjadi perokok. Merokok tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, namun juga kerap dilakukan oleh pelajar terutama pelajar sekolah menengah atas. Maraknya penggunaan rokok di kalangan remaja ataupun siswa tentunya tidak terlepas dari pengaruh teman dan lingkungan sekitar.

Banyak remaja yang mengkonsumsi rokok karena ajakan oleh teman sebaya dan alasan mereka tidak dapat berhenti merokok disebabkan mereka tidak dapat menyampaikan kemauan atau menolak ajakan teman sebayanya. Menurut Aulawati perilaku merokok merupakan suatu fenomena yang muncul dalam masyarakat, dimana sebagian besar masyarakat sudah mengetahui dampak negatif merokok, namun bersikeras menghalalkan tindakan merokok (Aradea & Thomas, 2018).

Perilaku merokok yang paling banyak terjadi yaitu pada para remaja karena para remaja dapat dikatakan berada pada rentang siswa menengah atas yang tentu masih paling mudah untuk dipengaruhi oleh hal yang negatif karena

pada masa remaja masih labil dalam menentukan pilihan yang baik dan pilihan yang buruk. Seseorang yang mencoba untuk merokok karena beralasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari sakit fisik atau jiwa, membebaskan diri dari kebosanan. Disamping itu, orang juga memiliki tingkat social yang tinggi juga lebih cenderung mudah untuk terjebak dalam kebiasaan merokok.

Selain itu selama peneliti melakukan kegiatan penelitian di sekolah SMA Negeri 2 Singaraja, peneliti juga mendapati beberapa siswa yang melakukan kecenderungan berperilaku merokok, selain itu juga para siswa kecenderungan berperilaku merokok disebabkan karena ajakan teman dan tidak bisa menolak ajakan tersebut jika diminta untuk merokok karena jika siswa tersebut menolak maka dapat tidak diakui sebagai anggota pergaulannya sehingga dapat dikatakan sebagai siswa yang tidak keren dalam pergaulannya.

Dari penjelasan faktor remaja atau siswa tersebut melakukan perilaku merokok kemudian juga kegiatan magang yang telah dilakukan peneliti terhadap permasalahan perilaku merokok maka peneliti memberikan solusi berupa tindakan pengurangan atau bahkan menghentikan kecenderungan perilaku merokok pada remaja dengan proses konseling. Proses konseling yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan proses konseling *cognitive behavior* dengan teknik latihan *asertif*.

Menurut Aaron T. Beck mendefinisikan *cognitive behavior* sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan klien pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang (Kasandra, 2017). Adapun Bush mengungkapkan bahwa konseling *Cognitive Behavior* merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam

psikoterapi yaitu *Cognitive Therapy dan Behavior Therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir atau pikiran yang irasional menjadi rasional. Sedangkan terapi tingkah laku membantu individu untuk membentuk perilaku baru dalam memecahkan masalahnya (Kasandra, 2017). Pendekatan *Cognitive Behavior* tidak berfokus pada kehidupan masa lalu dari individu akan tetapi memfokuskan pada masalah saat ini dengan tidak mengabaikan masa lalu. Secara umum, proses Konseling *Cognitive Behavior* adalah pembukaan, tahapan inti dan terminasi (pengakhiran).

Saat pelaksanaan proses konseling *cognitive behavior* tentunya harus menggunakan sebuah teknik maka dari itu digunakanlah sebuah teknik konseling yaitu teknik Latihan asertif. Teknik asertif juga dikenal sebagai istilah latihan asertif (*assertive training*) dimana teknik ini digunakan untuk melatih keberanian individu dalam mengekspresikan perilaku-perilaku yang diharapkan, sehingga dapat melatih ketegasan yang merupakan kegiatan yang dilakukan untuk membantu individu dalam mengentaskan permasalahan yang sulit di atasi.

Adapun kelebihan dari konseling *cognitive behaviour* adalah konseling ini digunakan sebagai *treatment* dalam mereduksi kecenderungan perilaku merokok. Konseling ini dapat mengukur kemampuan interpersonal dan kemampuan sosial seseorang, keterampilan komunikasi atau bersosialisasi dan dengan adanya konseling ini perubahan yang di fokuskan tidak hanya berfokus pada satu sisi saja yaitu perilaku tetapi juga terhadap kognitif seseorang. Serta

konseling *cognitive behavior* ini di dasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan dan pola perilaku konseli.

Latihan asertif dapat diterapkan terutama pada situasi – situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Latihan asertif akan membantu bagi orang – orang yang memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”, merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan dan pikiran – pikiran sendiri serta tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung. (Dharsana, 2018)

Teknik latihan *assertive training* ini digunakan untuk membantu orang-orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaannya, tidak bisa mendahulukan dalam berkomunikasi, memiliki kesulitan untuk mengatakan “Tidak”, mengalami kesulitan untuk mengungkapkan perkataan positif, merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan dan pikiran sendiri, *treatment* yang diberikan dalam bimbingan kelompok ialah teknik *assertive training* ini dinilai efektif dalam mengurangi perilaku merokok yang terjadi pada kalangan remaja saat ini.

Adapun hasil penelitian yang sejalan dengan penelitian ini yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Selfi tahun 2017 yaitu dimana hasil penelitiannya “Berdasarkan tabel tingkat asertifitas, menunjukkan bahwa tingkat konformitas negatif siswa di SMP Negeri 1 Sungguminasa, menunjukkan perubahan positif yakni penurunan perilaku konformitas negative terhadap kelompok sebaya (Selfi, 2017).

Maka berdasarkan pemaparan diatas, dalam upaya mengurangi kecenderungan perilaku merokok pada remaja, pemberian konseling yang sesuai yaitu konseling *cognitive behavior* dengan teknik asertif. Teknik atau strategi yang akan digunakan terlebih dahulu akan diuji keefektivitasnya dalam perilaku merokok pada siswa dengan konseling *cognitive behavior* teknik *asertif*.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka penelitian ini sangat penting karena dapat mengetahui bagaimana pelaksanaan teknik asertif untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa. Dimana kebanyakan siswa masih belum mempunyai keberanian untuk berhenti merokok, berani menolak ajakan merokok bahkan membeli rokok. Dan diharapkan dengan diterapkannya teknik asertif ini siswa dapat mengurangi kecenderungan perilaku merokoknya sehingga dapat berubah menjadi perilaku yang lebih positif dan tidak merusak kesehatan jasmani siswa. Dengan demikian peneliti akan melaksanakan konseling terhadap beberapa siswa yang dikategorikan memiliki perilaku atau kebiasaan merokok. Maka dari itu judul penelitian yang digunakan adalah “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Merokok Pada Siswa SMA”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat di latar belakang, maka permasalahan yang teridentifikasi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kegiatan yang dilakukan waktu luang yang kurang positif
2. Kecanduan merokok akibat coba – coba
3. Segan untuk menolak ajakan teman untuk berperilaku buruk

4. Terpengaruh merokok akibat dari pengaruh di lingkungan rumah dan teman
5. Merasa percaya diri ketika melakukan perilaku atau kebiasaan merokok

1.3 Pembatasan Masalah

Terdapat banyak permasalahan yang terjadi di sekolah, namun peneliti hanya memfokuskan pada efektivitas konseling *cognitive behavior* teknik latihan asertif untuk mereduksi kecenderungan perilaku merokok pada siswa yang jarang sekali dikembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti akan melakukan konseling *cognitive behavior* teknik asertif untuk mereduksi perilaku merokok pada siswa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling *cognitive behavior* teknik latihan asertif efektif untuk mereduksi kecenderungan perilaku merokok pada siswa SMA Negeri 2 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas berikut diajukan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas konseling *cognitive behavior* teknik latihan asertif efektif untuk mereduksi kecenderungan perilaku merokok pada siswa SMA Negeri 2 Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, yaitu sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Toritis

Secara teoritis, dengan adanya penelitian ini diharapkan nantinya dapat menambah pengetahuan dan dapat digunakan sebagai referensi terkait efektivitas konseling *cognitive behavior* teknik asertif untuk mereduksi kecenderungan perilaku merokok pada siswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengalaman dan wawasan sehingga dapat mengembangkan efektivitas konseling *cognitive behavior* teknik asertif untuk mereduksi kecenderungan perilaku merokok pada siswa.

1.6.2.2 Bagi Peserta Didik

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa mengetahui dan memahami bagaimana pentingnya berperilaku serta siswa juga diharapkan dapat mereduksi kecenderungan perilaku merokok, sehingga kesehatan jasmani lebih terjaga.

1.6.2.3 Bagi Guru BK

Manfaat bagi guru BK adalah untuk membantu Guru BK dalam memberikan layanan yang tepat untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa serta untuk menambah wawasan dalam upaya memberikan layanan konseling dalam bentuk kelompok maupun konseling bentuk lainnya dalam mereduksi kecenderungan perilaku merokok pada siswa.