

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku merokok merupakan perilaku yang banyak dijumpai baik di tempat umum maupun dikalangan pelajar. Menurut Sari et al., (2015: 18) perilaku merokok adalah aktivitas menghisap atau menghirup asap rokok melalui mulut dengan menggunakan pipa atau rokok. Yusadri et al., (2020: 58) menjelaskan perilaku merokok di kalangan remaja merupakan fenomena sosial yang sudah menjadi hal yang lumrah ditemui di lingkungan sekolah. Merokok di kalangan remaja merupakan suatu ajang pencarian jati diri yang menjadikan kebiasaan merokok sebagai simbol kejantanan dan kedewasaan.

Fenomena merokok di Indonesia sangat memprihatinkan dan kini sudah merambah ke anak-anak sekolah. Sudah banyak dijumpai di sejumlah tempat seperti warung, terminal, atau tempat-tempat nongkrong terdapat sekumpulan siswa SMP dan SMA bersenda gurau sambil berlomba mengepulkan asap rokok. Pada tahap awal, siswa mungkin saja merokok karena pemberian teman. Namun setelah kecanduan, perilaku merokok pun meningkat dan akibat desakan kebutuhan terhadap rokok mendorong siswa mengambil tindakan salah, seperti membohongi orang tua atau karena demi rokok ada sebagian terjerumus pada tindakan kriminal seperti mencuri atau memeras. Mereka juga mengatakan bahwa merokok bisa menenangkan diri ketika sedang stres dan mereka merasa ada yang kurang enak di mulut apabila mereka belum merokok Swarafika (2017: 34) .

Data Kemenkes mengungkapkan data mengejutkan mengenai perilaku merokok bahwa 33% siswa laki-laki dan 17% dari seluruh jumlah siswa di Indonesia, merokok untuk pertama kali pada usia dibawah 13 tahun, umumnya di bangku sekolah dasar. Selain itu, sekitar 49% atau 43 juta dari total 87 juta anak di Indonesia telah terpapar asap rokok (perokok pasif). Sekitar 11,4 juta atau 27% diantaranya merupakan anak berusia di bawah 5 tahun atau balita (Nurhafifah et al., 2021: 1).

Berdasarkan hasil pencarian data awal dengan guru BK di SMP Negeri 1 Puding Besar dan data dari buku pelanggaran sekolah, terdapat beberapa siswa yang melakukan perilaku merokok di lingkungan sekolah dan diketahui oleh pihak sekolah. Upaya penanganan dan pelayanan bagi siswa yang terbukti melakukan tindakan merokok sudah dilakukan oleh guru BK. Namun, tindakan merokok yang dilakukan siswa masih saja terjadi dan berulang. Beberapa penyebab siswa melakukan perbuatan menyimpang karena ikut-ikutan teman, hanya coba-coba, dan untuk menghilangkan stres, bahkan ada siswa yang sudah menjadi perokok aktif. Perilaku merokok berdampak pada siswa seperti berkurangnya rasa ingin tahu, menurunnya motivasi belajar dan berbagai hal positif dari diri individu perlahan hilang, serta siswa masih belum sadar bahwa perilaku merokok untuk menghilangkan stres merupakan proses pemikiran yang salah. Salah satu upaya yang akan diberikan guru BK untuk mereduksi perilaku merokok yaitu dengan cara membangun pikiran dan persepsi yang irasional menjadi rasional melalui pemberian layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

Menurut Arofah et al., (2019: 5) konseling kelompok adalah suatu hubungan dalam sebuah kelompok untuk membahas masalah-masalah yang dialami oleh anggota kelompok sehingga ditemukan arah masalah dan solusi untuk memecahkan masalah sehingga terjadi dinamika kelompok.

Layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif merupakan upaya bantuan yang dapat memecahkan masalah individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membangun pikiran-pikiran individu menjadi lebih adaptif. Menurut (Nurmalasari & Yustiana, 2016: 13) restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dalam konseling kognitif perilaku yang berfokus pada aspek kognitif individu. Teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk individu yang mengalami *distress*, distorsi kognitif, dan untuk memperlihatkan resistensi terhadap metode perubahan perilaku.

Penggunaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif ini diharapkan membantu siswa untuk dapat saling bertukar pikiran dan siswa dapat berpikir lebih baik lagi mengenai dampak dari perilaku merokok serta siswa bisa meningkatkan kreativitas dalam memecahkan suatu masalah.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian secara ilmiah dengan judul penelitian “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Merokok Siswa”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah-masalah yang ditemukan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat 33% siswa laki-laki dan 17% dari seluruh jumlah siswa di Indonesia, merokok untuk pertama kali pada usia 13 tahun.
2. Terdapat sekitar 43 juta dari total 87 juta anak di Indonesia telah terpapar asap rokok atau perokok pasif.
3. Terdapat beberapa siswa yang melakukan perilaku merokok dikarenakan oleh pemikiran yang salah seperti untuk menghilangkan stres, ikut-ikutan teman, atau sekedar hanya ingin coba-coba.
4. Menurunnya rasa ingin tahu dan motivasi belajar siswa akibat perilaku merokok.
5. Guru BK belum menemukan teknik khusus untuk mereduksi perilaku merokok pada siswa.

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka peneliti membatasi masalah pada Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Merokok Siswa.

1.2.3 Rumusan Masalah

Untuk mempermudah melakukan penelitian maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat perilaku merokok siswa sebelum diberikan *Pre-Test*?
2. Bagaimana tingkat perilaku merokok siswa sesudah diberikan *Post-Test*?
3. Apakah konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi perilaku merokok siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat diketahui tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat perilaku merokok siswa sebelum diberikan *Pre-Test*
2. Untuk mengetahui tingkat perilaku merokok siswa sesudah diberikan *Post-Test*
3. Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok siswa

1.4 Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan harus mempunyai kegunaan, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat kegunaan penelitian adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan dan keilmuan dalam bidang ilmu konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok siswa.
2. Hasil penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi rujukan ilmiah bagi penelitian yang akan datang di bidang bimbingan dan konseling.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi siswa

Siswa dapat meningkatkan pola pikir yang baik terhadap dampak perilaku yang menyimpang seperti perilaku merokok.

2. Bagi guru

Sebagai bahan masukan dan metode pembinaan untuk melaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling dalam mengatasi permasalahan siswa di sekolah.

3. Bagi peneliti

Dapat menambah pengalaman, kreativitas, dan pengetahuan dalam mencari teknik untuk mereduksi perilaku merokok siswa.