

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan tahap transisi krusial yang ditandai dengan pencarian jati diri dan kecenderungan untuk mengeksplorasi hal-hal yang baru, termasuk perilaku berisiko. Salah satu fenomena yang kian memprihatinkan adalah normalisasi perilaku merokok dikalangan pelajar tingkat menengah pertama (SMP). Masa kini merupakan masa yang sangat krusial, dimana siswa SMP sekarang sudah mengalami banyak fenomena melakukan perilaku merokok dan sudah meluas.

Bagi siswa, perilaku merokok seringkali dianggap sebagai simbol maskulintas atau cara untuk diterima dalam pergaulan sebaya (*peer group*).¹ Sekolah yang seharusnya kawasan tanpa rokok, justru sering menjadi saksi bisu dimana siswa mulai mengadopsi kebiasaan buruk ini akibat kurangnya kontrol diri dan pengaruh lingkungan yang kuat. Perilaku merokok bukan lagi masalah sekedar masalah biasa, melainkan telah menjadi sinyal adanya krisis kontrol diri yang serius.

Perilaku ini sering kali muncul sebagai strategi *coping* siswa dalam menghadapi tekanan akademik atau konflik keluarga, sekaligus upaya untuk

¹ Hidayat, dkk. *Analisis Teman Sebaya Terhadap Perilaku Siswa*. (Bandung PT Remaja Roskadarya, 2022), hlm.1.

mendapatkan pengakuan sosial di lingkungannya. Secara biolog dan psikologis, siswa SMP berada pada fase transisi dimana fungsi eksekutif otak untuk mengambil keputusan belum matang sempurna, sehingga mereka sangat rentan terhadap pengaruh eksternal. Oleh karena itu penelitian ini mengedepankan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok.

Urgensi penelitian ini terletak pada risiko jangka panjang perilaku merokok di usia dini yang sering kali menjadi "pintu gerbang" (*gateway drug*) menuju penyalahgunaan zat adiktif yang lebih berbahaya. Mengandalkan teknik *self-control* menjadi langkah krusial karena metode ini membekali siswa dengan "benteng internal"². Tujuannya agar mereka berhenti merokok bukan karena rasa takut pada aturan sekolah, melainkan karena memiliki kesadaran kognitif dan stabilitas emosional.

Berbeda dengan pendekatan kuantitatif yang cenderung kaku, penelitian ini menawarkan wawasan baru dengan menggali sisi subjektif siswa terkait hambatan kontrol diri mereka. Penelitian ini berupaya menjawab tantangan bagaimana lingkungan sekitar dapat menjadi laboratorium sosial tempat siswa berlatih menolak ajakan merokok tanpa merasa terkucilkan.³

² Gurasa,S,D. (2019). *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

³ Santrock, J.W. 92020). *Life-Span Development* (18th ed). New York: McGraw-Hill Education.

Pendekatan yang ditawarkan bersifat kolaboratif-konstruktif, di mana sesama siswa saling mendukung untuk mencapai target bebas rokok melalui penguatan regulasi diri secara mandiri.

Masalah mendasarnya bukan sekadar kurangnya informasi bahaya kesehatan, tetapi rendahnya efikasi diri siswa di tengah lingkungan yang permisif terhadap rokok. Jika intervensi yang menasar aspek *self-control* tidak segera dilakukan, angka ini diprediksi akan terus melonjak akibat strategi pemasaran industri rokok yang agresif menasar segmen remaja.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMPN Satap 3 Simbuang tersebut telah ditemukan bahwa perilaku merokok di kalangan siswa, mereka lakukan secara sembunyi-sembunyi, seperti mereka merokok di kantin, di belakang sekolah, dan di lingkungan luar sekolah yang tidak dilihat oleh guru mereka. Selain itu minimnya pengetahuan tentang bahaya rokok serta lemahnya kontrol diri (*Self-Control*) menjadi faktor utama yang mendorong siswa untuk terlihat dalam perilaku merokok. Fenomena ini menunjukkan adanya permasalahan dalam aspek pengendalian diri siswa yang seharusnya menjadi garda utama dalam mencegah perilaku yang menyimpang seperti merokok.

Dalam konteks pendidikan, perilaku merokok di kalangan siswa SMP kini sudah memiliki dampak yang cukup meluas khususnya di SMPN Satap 3 Simbuang. Dampak fenomena ini cukup serius, tidak hanya menurunkan prestasi akademik, tetapi juga dapat menimbulkan masalah kesehatan jangka

panjang dan juga merusak Pendidikan siswa. Hal ini dapat merusak kesehatan siswa seperti gangguan pernapasan, penurunan daya tahan tubuh, hingga resiko terkena penyakit kronis di usia dini. Selain berdampak pada kesehatan, perilaku merokok di kalangan siswa juga dapat memicu munculnya berbagai konflik sosial di lingkungan sekolah. Tidak jarang pula perilaku ini menimbulkan perkelahian antar siswa akibat saling ejek, tekanan kelompok, atau persaingan antar kelompok pergaulan. Jika kondisi tersebut terus terjadi, suasana belajar menjadi kurang kondusif. Pada akhirnya, citra sekolah di mata masyarakat pun dapat menurun karena dianggap gagal membina perilaku siswa dengan baik.⁴ Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanggulangan perilaku merokok di kalangan siswa SMP menjadi sangat penting untuk dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan.

Dalam upaya mengatasi permasalahan perilaku merokok di kalangan siswa SMPN Satap 3 Simbuang, diperlukan pendekatan yang komprehensif/ menyeluruh dan berkelanjutan. Keberhasilannya tentu membutuhkan dukungan dari guru bimbingan konseling yang kompeten, fasilitas yang memadai, serta keterlibatan aktif dari siswa, keluarga, dan juga masyarakat sekitar agar proses pembinaan berjalan lebih optimal. Selain itu perlu dilakukan evaluasi secara berkala terhadap efektifitas konseling individu agar dapat diketahui sejauh mana program tersebut mampu mengurangi

⁴ Sari,D. (2019). "Dampak Perilaku Merokok Terhadap Perilaku Akademik" *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, Hlm 77.

perilaku merokok di kalangan siswa.⁵ Sehingga dalam pelaksanaan program yang di jalankan guru BK tidak kewelahan dalam menjalankan program ini dan bisa dijalankan dengan maksimal.

Melalui proses konseling dan latihan pengendalian diri, siswa belajar memahami perilakunya. Pendekatan ini juga terbukti mampu menekan kebiasaan merokok serta meningkatkan kesadaran remaja terhadap dampak negatifnya. Siswa yang mengikuti konseling individu dengan teknik *self-control* cenderung memiliki tingkat pengendalian diri yang lebih baik, mampu mengidentifikasi faktor-faktor pemicu perilaku merokok, serta memiliki strategi yang efektif untuk mengatasi tekanan dari lingkungan sekitar. Selain itu, konseling individu juga menyediakan ruang yang aman bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, cerita, dan tantangan yang mereka hadapi terkait kebiasaan merokok. Dalam interaksi ini, siswa dapat saling mendukung dan memberi motivasi satu sama lain, sehingga tercipta rasa kebersamaan yang kuat. Lebih dari itu, kegiatan konseling individu mendorong siswa untuk membangun komitmen dalam menjalani gaya hidup sehat tanpa rokok. Dengan berbagi pengalaman dan strategi pengendalian diri, siswa belajar memahami dampak merokok serta memotivasi diri dan teman-temannya untuk menghindari kebiasaan merokok, sehingga terbentuk lingkungan

⁵ Prasetyo,H. (2018). "Strategi Pencegahan Perilaku Merokok di Sekolah"*Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Hal 55.

sekolah yang lebih positif dan sehat.⁶ Sehingga dalam proses pelaksanaan ini siswa bisa lebih fokus dalam konseling ini dan siswa juga bisa melaksanakannya dengan baik.

Beberapa peneliti terdahulu menunjukkan bahwa Teknik *self-control* efektif dalam mereduksi perilaku negatif siswa. Namun, penerapan teknik ini di sekolah dengan karakteristik khusus seperti SMPM Satap 3 Simbuang memerlukan analisis lebih mendalam terkait efektivitas dan kendala yang dihadapi konselor di lapangan. Seperti yang dilakukan oleh Maimunah pada tahun 2020 dengan judul Peran *self-control* terhadap perilaku merokok pada remaja. Dengan temuan utama *self-control* berperan sebagai variabel mediasi antara tekanan sosial dan keputusan merokok remaja.⁷

Dalam penelitian ini, adapun yang menjadi kebaruannya adalah berfokus pada konseling individu.⁸ Sebagian besar selama ini yang digunakan adalah menggunakan pendekatan kelompok, hal ini lebih berfokus pada tatap muka satu lawan satu dimana ini lebih intensif dan personalizatif.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih ditemukannya siswa yang memiliki kebiasaan merokok diluar sekolah, yang tentu dapat berdampak

⁶ Marlina, R. (2017). "Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Control Efektif Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Pada Remaja" Jurnal Bimbingan dan Konseling, Hal 89-90.

⁷ Maimunah, N.A. (2020). *Peran self-control Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja*: AL-Hikmah: Jurnal Ilmu Keguruan dan Pendidikan Islam, 8(1), 35-44

⁸ Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil; Layanan dan kegiatan pendukung*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

negatif bagi kesehatan maupun kedisiplinan belajar.⁹ Melalui layanan konseling individu, siswa diharapkan mampu memahami dampak dari perilaku tersebut serta belajar mengendalikan diri agar tidak terjerumus dalam kebiasaan yang merugikan.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut, fokus masalah dalam penelitian ini adalah menganalisis Konseling Individu dengan teknik Self-Control guna untuk membantu siswa dalam menangani permasalahan yaitu perilaku merokok.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan penelitian ini adalah bagaimana konseling individu teknik *self-control* dalam mengatasi perilaku merokok di SMPN Satap 3 Simbuang?

D. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: Menganalisis secara mendalam Konseling Individu teknik *self-control* terhadap perilaku merokok yang dilakukan oleh siswa SMPN Satap 3 Simbuang

⁹ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas kajian teoritis mengenai efektivitas konseling individu dengan teknik *self-control* sebagai salah satu pendekatan intervensi. Pendekatan ini terbukti berguna dalam upaya memodifikasi perilaku merokok di lingkungan pendidikan, khususnya pada remaja yang sedang berada pada tahap perkembangan di tingkat sekolah menengah pertama, sehingga dapat dijadikan referensi untuk strategi bimbingan yang lebih efektif di masa mendatang.¹⁰

2. Manfaat Praktis

Temuan penelitian ini diharapkan menjadi dasar pertimbangan bagi praktik bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam merancang serta mengimplementasikan layanan konseling individu berbasis *self-control*. Dengan demikian, layanan tersebut dapat lebih efektif dalam mengurangi dan menangani perilaku merokok di kalangan siswa, sekaligus mendorong pembentukan kebiasaan hidup sehat.¹¹

¹⁰ Hidayat & Nuryadi, 2021, "Efektifitas Teknik Self-Control Dalam Mengurangi Perilaku Merokok di sekolah", *Jurnal konseling Pendidikan*, vol.9, No2, hlm.120-133.

¹¹ Susanti & Wibowo, 2020, "Implementasi Bimbingan Kelompok Berbasis Self-Control Untuk Pencegahan Perilaku Merokok Pada Siswa SMP", *Jurnal Bimbingan Konseling Komprehensif*, Vol.8 No.1, hlm.45-58.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah:

1. BAB I Pendahuluan : Membahas terkait penetapan judul, penyusunan latar belakang, penentuan fokus dan rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian, serta penyusunan sistematika penulisan.
2. BAB II Landasan Teori : membahas mengenai konseling individu, hakikat konseling individu, prinsip-prinsip konseling individu, tahapan konseling individu, teknik self-control, perilaku merokok, pengertian perilaku merokok, faktor penyebab perilaku merokok pada siswa, dampak perilaku merokok bagi siswa.
3. BAB III Metode Penelitian : Membahas mengenai jenis metode penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, waktu dan tempat pelaksanaan, jenis data, teknik pengumpulan data, narasumber atau informan penelitian, teknik analisis data, pengujian keabsahan data, serta jadwal atau rencana pelaksanaan penelitian.
4. BAB IV Temuan penelitian dan analisis: Membahas mengenai deskripsi hasil penelitian, Layanan konseling individu, penerapan teknik *self-control*, perilaku merokok, hasil wawancara dengan siswa yang bermasalah, dan analisis hasil penelitian.
5. BAB V Penutup : didalamnya membahas mengenai Kesimpulan dan Saran.