

BAB II

LANDASAN TEORI

A. KONSELING INDIVIDU

1. Hakikat Konseling Individu

Konseling individu merupakan bentuk layanan bimbingan dan konseling yang paling fundamental dan esensial. Konseling Individu adalah pertemuan tatap muka antara dua orang, yaitu antara konselor dan klien, yang dilakukan secara langsung oleh keduanya sehingga masing-masing pihak dapat saling bertukar pikiran, perasaan pengalaman guna memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh klien serta membantu mereka mencapai kesejahteraan psikologis dan pengembangan potensi optimal.¹² Proses ini berlangsung dalam suasana profesional yang dilandasi oleh hubungan interpersonal yang akrab, hangat, terbuka, jujur, dan penuh kepercayaan.

Dalam konteks Pendidikan, konseling individu memiliki peran strategis sebagai upaya preventif maupun kuratif.¹³ Secara preventif konseling individu membantu siswa mengidentifikasi potensi hambatan

¹² Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, hlm.99-105.

¹³ Winkel, W.S., & Hastuti, S. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.

yang mungkin muncul sebelum benar-benar menjadi masalah serius. Sementara itu, secara kuratif, konseling individu berfungsi untuk menangani permasalahan-permasalahan yang sudah konkret terjadi pada diri siswa, termasuk perilaku menyimpang seperti merokok.

Tujuan umum konseling individu adalah agar setiap individu dapat mengembangkan potensinya secara optimal, mengatasi berbagai kendala atau hambatan yang di alami baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara sehat dan produktif.¹⁴ Khususnya dalam khusus perilaku merokok pada remaja, tujuan khusus konseling individu adalah membantu siswa menyadari akar permasalahan dibalik perilakunya, membangun motivasi internal untuk berubah dan memberikan keterampilan coping alternatif yang lebih konstruktif dibandingkan dengan penggunaan rokok.

2. Prinsip-Prinsip Konseling Individu

Prayitno menegaskan bahwa penyelenggaraan konseling individu harus berlandaskan serangkaian prinsip dasar yang menjamin kualitas dan efektivitas proses intervensi tersebut.¹⁵ Pertama, asas kesukarelaan

¹⁴ Yusuf, S.L.N.(2021). *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: PT Refika Aditama.

¹⁵ Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta:PT Rajagrafindo Persada,, hlm. 38-45.

menuntut adanya kemauan sadar dari klien untuk berpartisipasi aktif dalam proses konseling tanpa paksaan dari pihak manapun. Kedua, asa keterbukaan. Menekankan pentingnya transparansi dan kejujuran antar pihak dalam setiap interaksi konseling. Ketiga, asa kemandirian, mengarahkan seluruh proses menuju tercapainya kemampuan siswa mengatur dirinya sendiri secara bertanggung jawab. Keempat, asa kegiatan mendorong partisipasi aktif baik konselor maupun klien dalam membangun dinamika penyelesaian masalah. Kelima, asa kenormaturan memastikan bahwa segala Langkah konseling tidak melanggar norma-norma agama, budaya, hukum, dan etika profesi yang berlaku. Keenam asa kerahasiaan, berkaitan dengan perlindungan hak-hak privasi klien melalui penjaminan kerahasiaan informasi pribadi yang dibagikan selama sesi konseling. Ketujuh, asa keahlian, mensyaratkan bahwa penyelenggara konseling harus memiliki kompetensi professional sesuai standar mutu yang ditetapkan organisasi profesi.¹⁶ Dan yakni alih tangan kasus apabila permasalahan berada di luar kapasitas kompetensi konselor, konsekuennya pengalihan kepada tenaga ahli lain yang lebih relevan.

¹⁶ Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* . Jakarta : Rineka Cipta, Hlm. 104-112.

3. Tahapan Proses Konseling Individu

Secara operasional proses konseling individu mengikuti rangkaian kegiatan tahapan sistematis :

a. Tahap Awal/ Pembukaan

meliputi pembentukan relasi terapeutik, pengumpulan data awal mengenai riwayat khidupan klien, identifikasi masalah pokok, serta penyusunan kontrak Kerjasama yang jelas antara konselor dan klien.

¹⁷Pada fase ini konselor berperan sebagai pendengar aktif yang empatik sekaligus navigator yang memandu jalannya dialog.

b. Tahap Inti

Dimana konselor bersama klien menggali sumber penyebab masalah secara holistic meliputi aspek kogniti, afektif, behavioral, dan sosiokultural.

¹⁸Output dari fasi ini berupa formulasi kasus yang akurat dan rencana Tindakan yang realistis.

c. Tahap Aksi/ Intervensi

Tempat strategi konseling mulai diterapkan secara nyata. Intervensi bisa dibentuk psikoedukasi, modelling, role-playing , teknik modifikasi

¹⁷ Corrie, J. (2018). *Teori dan Praktik Konseling.*, Jakarta: Erlangga.

¹⁸ Corsini, R.J., & Wedding, D. (2021) *Konseling Modern: Teori dan Penerapan.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

perilaku, Latihan relaksasi hingga penerapan metode self-monitoring.¹⁹

Yang membedakan konseling individu dan modalitas lainnya justru fleksibilitas dalam memilih dan memadukan teknik-teknik tertentu sesuai profil unik setiap peserta didik.

d. Tahap akhir/tindak lanjut

Mencakup evaluasi pencapaian tujuan perencanaan pasca-konseling, pencegahan kekambuhan dan jika diperlukan dijadwalkannya sesi lanjutan secara berkala.²⁰ Evaluasi hasil biasanya menggunakan instrument tes psikometrik valid-reliabel dikombinasikan dengan laporan subjektif dari klien sendiri beserta wali kelas, dan orang tua.

B. TEKNIK *SELF-CONTROL*

Teori belajar Albert Bandura menyatakan bahwa regulasi diri merupakan mekanisme sentral yang memungkinkan manusia mengendalikan impuls, negatif, mengelola emosi disfungsional dan mempertahankan perilaku adaptif jangka panjang meskipun dihadapkan pada godaan eksternal. *Self-control* bukan sekedar kekutan kehendak belaka melainkan sebuah teknik yang membantu seseorang untuk mengontrol dirinya jika dalam mengalami permasalahan.

¹⁹ Hambali, M. (2020). *Konseling Pendidikan Berbasis Karakter*. Jakarta : Rajawali Pers.

²⁰ Prayitno. (2020). *Dasar-Dasar Teori dan Praktik Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.

Dalam ranah bimbingan dan konseling, Sukardi mendefinisikan teknik *self-control* sebagai prosedur intervensi terstruktur yang dirancang untuk melatih individu mengenali pemicu internal-eksternal.²¹ perilaku maladaptif, menghentikan otomatisasi reaksi impulsif lalu mengganti pola respons destruktif dengan alternatif konstruktif melalui latihan berulang-ulang sampai menjadi kebiasaan baru.

C. Perilaku Merokok

1. Pengertian Perilaku Merokok

Kebiasaan merokok tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga dapat memengaruhi perilaku, lingkungan pergaulan, serta kehidupan sosial seseorang.²² Pada masa remaja, perilaku merokok sering muncul sebagai bentuk pencarian identitas diri maupun sebagai cara untuk menunjukkan kedewasaan. Selain itu, perilaku merokok pada siswa juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang ada di sekitar mereka. Lingkungan keluarga menjadi salah satu faktor penting, terutama jika terdapat anggota keluarga yang memiliki kebiasaan merokok. Selain itu, pengaruh teman sebaya sering kali mendorong siswa untuk mencoba merokok agar dapat diterima dalam kelompok pergaulan. Tidak kalah penting, media juga memiliki peran dalam

²¹ Sukardi, D.K. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.hlm.15.

²² Sarlito Wirawan Sarwono, 2016. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers, hlm. 201-203.

membentuk persepsi siswa terhadap rokok melalui berbagai tayangan atau iklan yang dapat memengaruhi cara pandang mereka terhadap kebiasaan tersebut. Apabila kebiasaan ini tidak dikendalikan sejak dini, maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, perkembangan psikologis, serta proses belajar siswa di sekolah.

2. Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Siswa

Perilaku merokok pada remaja tidak muncul secara tiba-tiba. kebiasaan ini biasanya terbentuk melalui berbagai pengaruh yang datang dari lingkungan sekitar serta pengalaman yang dialami oleh remaja itu sendiri.²³ Berbagai faktor tersebut saling berkaitan dan secara perlahan dapat mendorong siswa untuk mencoba hingga akhirnya terbiasa merokok. Dalam kehidupan sehari-hari, rasa ingin tahu, keinginan untuk diterima dalam pergaulan, serta pengaruh lingkungan sering menjadi pemicu awal munculnya perilaku merokok. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk memahami berbagai faktor yang melatarbelakangi kebiasaan merokok pada siswa. Beberapa faktor yang mendorong siswa untuk merokok antara lain sebagai berikut.

a. Pengaruh Teman Sebaya

²³ Suryani,A. (2021). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja Siswa Sekolah Menengah*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar. Hlm. 15.

Teman sebaya memainkan peran penting dalam membentuk perilaku remaja. Pada usia ini, remaja biasanya ingin diterima dalam lingkaran pertemanan mereka. Karena itu, mereka kerap meniru kebiasaan teman-temannya, termasuk merokok, meskipun sadar bahwa kebiasaan tersebut berdampak buruk bagi kesehatan. Banyak siswa mulai merokok karena mulai mengikuti kebiasaan teman-temannya agar dapat diterima dalam kelompok sosial mereka.²⁴ Tekanan dari kelompok sebaya seringkali membuat remaja sulit menolak ajakan untuk mencoba merokok.

b. Pengaruh Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga turut berperan besar dalam membentuk perilaku anak. Kebiasaan yang terjadi di rumah sering menjadi teladan yang mudah ditiru. Apabila orang tua atau anggota keluarga lainnya merokok, anak cenderung meniru perilaku tersebut karena menganggapnya sebagai hal yang normal dalam kehidupan sehari-hari.²⁵ Kurangnya pengawasan atau komunikasi yang kurang efektif dalam keluarga dapat meningkatkan risiko siswa untuk mencoba merokok.

Perilaku merokok membawa berbagai dampak negatif bagi siswa, tidak hanya terhadap kesehatan, tetapi juga perkembangan sosial dan

²⁴ Sarlito Wirawan Sarwono, 2016. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers, hlm. 205-206.

²⁵ Soekidjo Natoanmodjo, 2014. *Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, hlm 125-127.

psikologis. Sementara itu, dari segi sosial dan psikologis, perilaku merokok dapat memengaruhi cara siswa berinteraksi dengan lingkungan, menurunkan kedisiplinan, serta membentuk kebiasaan yang kurang baik dalam kehidupan sehari-hari.

a. Dampak terhadap Kesehatan

Merokok dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti masalah pernapasan, kerusakan paru-paru, serta meningkatkan risiko penyakit jantung. Kebiasaan ini juga dapat menurunkan daya tahan tubuh dan mengganggu kesehatan secara keseluruhan.²⁶ Paparan zat tersebut secara terus-menerus dapat mengganggu fungsi paru-paru, jantung, serta sistem peredaran darah sehingga meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit serius.

b. Dampak Terhadap Perkembangan Psikologis

Selain berdampak pada Kesehatan fisik, perilaku merokok dapat juga berpengaruh kondisi pada psikologis siswa.²⁷ Kebiasaan merokok dapat menimbulkan ketergantungan serta mengurangi kemampuan siswa dalam mengendalikan diri. Hal ini dapat berdampak pada perilaku sehari-hari serta hubungan sosial dengan lingkungan sekitar.

²⁶ World Health Organisation, 2020. *WHO Report on the Global Tobacco Epidemic*, hlm. 45-47.

²⁷ Sarlito Wirana Sarwono, 2016. *Psikologi Remaja*. Jakarta Pers, hlm. 210-212.