

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia memiliki fase usia seperti fase kanak-kanak, remaja, dewasa, dan tua. Masing-masing fase memiliki karakteristik yang berbeda, demikian pula dengan fase remaja. Karakteristik remaja yang sangat menonjol menurut Maria dan Shinta, bahwa remaja sudah sangat merasakan pentingnya tata nilai dan mengembangkan nilai-nilai baru yang sangat diperlukan sebagai pedoman, pegangan, atau petunjuk dalam mencari jalannya sendiri untuk menumbuhkan identitas diri menuju kepribadian yang semakin matang (2018). Karakteristik remaja lainnya juga dikemukakan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO), yakni remaja sebagai individu yang sedang berkembang dengan menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya hingga mencapai kematangan seksual, mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri (Putro, 2017). Berdasarkan kriteria remaja, dapat dilihat bahwa remaja sedang berkembang dan beralih dari masa kanak-kanak menuju dewasa, sehingga remaja berada pada fase pencarian jati diri untuk menemukan identitas dirinya dengan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

Menurut Sawyer, Azzopardi, Wickremarathne, & Patton batas usia remaja yang lebih sesuai dengan pertumbuhan dan pemahaman remaja adalah usia 10 – 24 tahun, sedangkan menurut WHO, usia remaja adalah antara usia 10 – 19 tahun (Pratiwi & Adiyanti, 2018). Remaja SMA berada pada kisaran usia 15-18 tahun. Menurut Teressa, Jeanes dan Devitt, usia 15-18 tahun berada pada fase remaja awal, dimana pada fase ini Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Remaja mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas (Diananda, 2018).

Remaja SMA dinilai belum stabil dalam mengelola emosinya, sehingga pertentangan dan pemberontakan adalah bagian alamiah dari kebutuhan para remaja untuk menjadi dewasa yang mandiri dan peka secara emosional (Diananda, 2018). Pertentangan dan pemberontakan yang dilakukan oleh remaja biasa ditujukan kepada orangtua dan sekolah. Remaja cenderung memberontak dengan tidak mengikuti dan melanggar aturan yang telah ditetapkan oleh sekolah. Salah satu peraturan yang ditetapkan oleh sekolah dan dilanggar oleh remaja adalah perilaku merokok.

Perilaku merokok merupakan kegiatan membakar gulungan tembakau yang kemudian dihisap ke dalam tubuh dan dikeluarkan kembali asapnya sehingga menyebabkan asapnya tersebar di lingkungan sekitar (Sitepoe, 2000). Pada bungkus rokok tertera larangan untuk menjual serta

memberikan rokok kepada anak dengan usia dibawah 18 tahun, sehingga selain rokok berdampak buruk bagi penggunanya dan lingkungan sekitar, remaja SMA dinilai belum cukup umur untuk merokok. Berdasarkan data Global Youth Tobacco Survey, di Indonesia 225.720 orang meninggal karena merokok setiap tahunnya, dan sebesar 35.3% anak usia 13-15 tahun adalah perokok aktif (WHO). Data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak remaja dibawah umur yang merokok.

Perilaku merokok dapat diukur melalui dimensi perilaku merokok, seperti dimensi frekuensi, intensitas, dan durasi. Remaja saat ini sudah menjadikan perilaku merokok sebagai gaya hidup, dan salah satu faktor yang mendorong perilaku merokok pada remaja yaitu melihat teman yang merokok. Penelitian yang dilakukan oleh Priyanti dan Silaen di SMA 70 Jakarta menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan konformitas mempengaruhi perilaku merokok siswa kelas X di sekolah tersebut. Pada penelitian tersebut, skor kategorisasi konformitas teman sebaya memiliki rata-rata sebesar 76.77 yang tergolong kategori tinggi (2019). Remaja rentan dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya, serta ingin diterima di kelompok tersebut dan tidak ingin dikucilkan sehingga remaja melakukan apa yang kelompok teman sebaya di lingkungannya biasa lakukan.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku merokok pada remaja adalah dengan melakukan konseling *online*. Winkel

dan Hastuti mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari Bimbingan dan Konseling dalam usaha membantu konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus (Prahesti & Wiyono, 2017). Konseling biasanya dilakukan secara tatap muka, namun seiring berkembangnya zaman dan teknologi, konseling menurut Gibson dapat dilakukan secara jarak jauh dengan dukungan teknologi informasi yang selanjutnya dikenal dengan istilah konseling *online* (Siradjuddin, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siradjuddin, penerapan konseling *online* untuk siswa sangat bermanfaat dan efektif, karena rata-rata siswa memanfaatkan jejaring sosial dalam kehidupan sehari-hari (2017).

Menurut Ildil, terdapat tiga tahapan dalam konseling *online*, diantaranya persiapan konseling *online*, proses konseling *online*, dan paska konseling *online* (2013). Ketiga tahapan pada konseling *online* didukung oleh teknologi dan media, sehingga sesi konseling *online* dapat berjalan dengan efektif. Konseling *online* bermuara pada terselesaikannya permasalahan yang dihadapi oleh konseli menggunakan teknik yang telah ditetapkan. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan perilaku merokok pada remaja adalah teknik *self management* pada pendekatan behavioral.

Pendekatan behavior dinilai efektif untuk mengatasi permasalahan perilaku merokok. Menurut Bandura manusia mampu berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri, manusia dan lingkungan saling mempengaruhi (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2016). Enung mengemukakan, faktor yang mempengaruhi perilaku merokok diantaranya pengaruh orangtua, teman, iklan, dan kepribadian (Priyanti & Silaen, 2019), sehingga perilaku merokok dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal seperti lingkungan.

Prosedur pelaksanaan konseling menggunakan pendekatan behavior diantaranya, asesmen, menetapkan tujuan, implementasi teknik, evaluasi dan pengakhiran. Teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengatasi perilaku merokok adalah teknik *self management*. Menurut Sukadji, teknik *self management* adalah prosedur di mana konseli mengatur perilakunya sendiri, dimulai dari menentukan perilaku sasaran, memilih prosedur, melaksanakan prosedur, dan mengevaluasi prosedur tersebut (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Hilda, Emi, dan Ahmad kepada remaja di SMK Negeri 2 Jember menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok dapat menurunkan perilaku merokok remaja yaitu sebanyak 6.5 batang dalam dua minggu (2017). Pelaksanaan konseling menggunakan teknik *self management* pada pendekatan behavior, yang biasa dilakukan secara tatap muka, pada penelitian ini dilakukan menggunakan media serta teknologi.

Penerapan teknik *self management* pada pendekatan behavior berbasis *online* dilaksanakan sesuai prosedur diantaranya melakukan asesmen, pencatatan perilaku pada lembar observasi diri dan lembar target perilaku, hingga evaluasi dilakukan menggunakan teknologi dan media seperti aplikasi LINE dan *google form*.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 132 siswa kelas X SMA Labschool Cibubur menunjukkan, terdapat 31 siswa perokok, diantaranya 29 laki-laki dan 2 perempuan. Siswa akan merokok ketika sedang berkumpul dengan teman yang perokok, melihat teman merokok, serta ditawari rokok oleh teman. Keinginan merokok muncul ketika siswa sedang berkumpul dengan teman yang perokok. Mayoritas siswa mulai merokok pada usia 15 tahun, dimana siswa berada pada kelas IX atau kelas X. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan, dapat dilihat salah satu faktor yang mendorong siswa SMA Labschool Cibubur merokok adalah pengaruh teman sebaya.

Siswa yang bersekolah di SMA Labschool Cibubur berada pada kelas ekonomi menengah atas, hal ini dikarenakan SMA Labschool Cibubur merupakan salah satu sekolah swasta bergengsi, dimana setiap tahunnya orangtua diwajibkan membayar uang pangkal yang bernilai puluhan juta, dan SPP (Sumbangan Pembinaan Pendidikan) serta iuran lainnya setiap bulan. Berbagai kegiatan yang dilaksanakan untuk membantu

perkembangan siswa di sekolah *disupport* oleh orangtua berupa sumbangan materil. Sehingga, dinilai orangtua siswa SMA Labschool Cibubur mampu untuk memenuhi kebutuhan siswa baik kebutuhan untuk menunjang pendidikan maupun kebutuhan pribadi, seperti *handphone*, laptop, dan kuota internet bulanan. Layanan konseling *online* dinilai cocok untuk membantu siswa SMA Labschool Cibubur, karena dengan kelas ekonomi yang ada siswa mampu memenuhi salah satu tahap konseling *online*, yaitu menyediakan perangkat keras dan perangkat lunak yang mendukung penyelenggaraan konseling *online*.

Berdasarkan permasalahan di atas, dapat disimpulkan bahwa diperlukannya penelitian mengenai “Pengaruh Konseling *Online* Menggunakan Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Merokok Siswa di SMA Labschool Cibubur” yang bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh konseling *online* terhadap siswa yang merokok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, berikut identifikasi masalah pada penelitian:

1. Bagaimana cara menyelesaikan permasalahan perilaku merokok pada remaja SMA?
2. Apakah penerapan konseling *online* terhadap permasalahan perilaku merokok efektif digunakan kepada siswa SMA Labschool Cibubur?

3. Apakah teknik *self management* pada pendekatan behavioral terhadap permasalahan perilaku merokok efektif digunakan?
4. Bagaimana pengaruh konseling *online* dengan menggunakan teknik *self management* terhadap permasalahan konformitas perilaku merokok pada siswa SMA?

C. Batasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan waktu, tenaga dan biaya yang ada pada peneliti maka pembahasan penelitian ini terfokus pada siswa SMA Labschool Cibubur yang merokok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan fokus penelitian yang ada, dapat ditemukan rumusan masalah sebagai berikut, “bagaimana pengaruh konseling *online* dengan teknik *self-management* terhadap perilaku merokok siswa di SMA Labschool Cibubur?”

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Pemahaman mengenai pengaruh konseling *online* menggunakan teknik *self management* terhadap siswa kelas X yang merokok di SMA Labschool Cibubur memiliki manfaat secara teoritis yaitu membantu konseli manajemen diri untuk mengatasi perilaku merokok, selain itu

penelitian ini akan menjadi teori pendukung dan dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai pengaruh konseling *online* terhadap perilaku merokok.

2. Manfaat Praktis

a. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat lebih memahami perilaku merokok yang dilakukan oleh siswa, serta lebih memahami penggunaan teknik *self management* untuk mengatasi perilaku merokok siswa. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi bagi guru BK untuk membantu siswa yang memiliki permasalahan serupa.

b. Bagi konseli

Konseli dapat memajemen diri untuk mengurangi perilaku merokok dalam kehidupan sehari-hari.

c. Peneliti lainnya

Bagi peneliti yang ingin meneliti konseling *online* menggunakan pendekatan behavioral untuk mengatasi permasalahan perilaku merokok akibat konformitas, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan referensi.

