**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Merokok merupakan suatu kebiasaan pada masyarakat yang banyak ditemui dalam kehidupan sehari-hari, di berbagai tempat dan kesempatan. Perilaku merokok adalah aktivitas membakar tembakau, menghisap lalu menghembuskan asapnya. Rokok merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2014) menyebutkan bahwa sekitar 6 juta orang per tahun mengalami kematian akibat rokok

Terdapat berbagai bahaya yang ditimbulkan akibat rokok, baik bahaya bagi perokok itu sendiri maupun bahaya bagi orang lain disekitarnya. Di dalam sebatang rokok terkandung 4.000 zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan. Adapun tiga zat yang paling berbahaya dalam rokok adalah Tar, Nikotin dan Karbon Monoksida (Co).Zat-zat kimia tersebut dapat menimbulkan beberapa risiko kesehatan bagi perokok, diantaranya kanker paru, stroke, hipertensi, impotensi, gangguan kehamilan dan janin (Survei Kesehatan Nasional dalam Profil Kesehatan Indonesia, 2013)

Masalah rokok merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang dialami oleh penduduk dunia saat ini. Menurut WHO, sekitar 1,3 milyar penduduk dunia adalah perokok (Tarupay, 2014). Data WHO (2014) menyebutkan bahwa kasus kematian akibat rokok setiap tahunnya mencapai 5 juta orang, 70% terjadi di negara berkembang, termasuk di kawasan Asia, seperti Thailand dan Indonesia. WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2020 penyakit yang berkaitan dengan tembakau menjadi masalah kesehatan utama di dunia yang menyebabkan 8,4 juta kematian setiap tahunnya dan separuhnya terjadi di Asia (Depkes, 2006). Selain itu, WHO juga telah memberikan peringatan bahwa dalam dekade 2020-2030 tembakau akan membunuh 10 juta orang per tahun, 70% diantaranya terjadi di negara-negara berkembang (WHO, 2014)

Saat ini, Indonesia masih menjadi negara ketiga dengan jumlah perokok aktif terbanyak di dunia (61, 4 juta perokok), setelah China dan India. Tingginya jumlah perokok aktif tersebut berbanding lurus dengan jumlah non-smoker yang terpapar asap rokok orang lain (*second-hand smoke*) yang semakin bertambah (97 juta penduduk Indonesia). Sebanyak 43 juta anak-anak Indonesia terpapar asap rokok (Pusat Promkes Kemkes RI, 2013)

Aktivitas merokok tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja, remaja kini tidak jarang kita jumpai merokok di tempat umum dengan memakai seragam sekolahnya, bahkan anak-anak di bawah umur pun biasa kita jumpai merokok. Kebiasaan merokok di kalangan pelajar di sebabkan oleh bujukan teman, coba-coba, bergaul dengan orang yang suka merokok. Kebanyakan pelajar beranggapan bahwa dengan merokok mereka terlihat lebih keren, lebih dewasa, lebih percaya diri. Dengan demikian mereka pun ikut merokok dan menikmati rokok tersebut. Dengan aktivitas yang berulang-ulang pelajar seperti ini akan susah melepaskan aktvitas merokok atau sudah keacanduan merokok

Menurut hasil Riskesdas pada tahun 2007, perokok pada usia remaja sebesar 34,2%, dan hasil Riskesdas pada 2010 naik menjadi 34,7% sedangkan hasil riskesdas terakhir ini naik menjadi sebesar 36,2% (Riskesdas Kemkes, 2013). Berdasarkan Riskesdas 2013 proporsi perokok tertinggi terjadi di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 55,6%. Data jumlah perokok di Provinsi Sulawesi Selatan sebesar 31,6% dari total jumlah penduduk. Data jumlah perokok di Kota Makassar yaitu 22,1% atau ±287.300 orang dengan rata-rata konsumsi 10,6 batang/hari atau sekitar 3 juta batang rokok mengepul di udara tiap hari di kota metropolitan tersebut (Halifah. 2012)

Kecenderungan peningkatan jumlah perokok remaja dan semakin mudanya usia mulai merokok tersebut menjadi keprihatinan tersendiri karena membawa konsekuensi jangka panjang yang nyata yakni dampak negatif rokok itu sendiri terhadap kesehatan yang telah di ketahui sejak dahulu. Ada ribuan artikel membuktikan adanya hubungan kausal antara penggunaan rokok dengan terjadinya berbagai penyakit kanker, penyakit jantung, penyakit sistem saluran pernapasan, penyakit gangguan reproduksi dan kehamilan. Hal ini tidak mengherankan karena asap tembakau mengandung lebih dari 4000 bahan toksik dan 43 bahan penyebab kanker (karsinogenik). Saat ini semakin banyak generasi muda yang terpapar dengan asap rokok dan tanpa disadari terus menumpuk zat toksik dan karsinogenik tersebut (Depkes, 2006)

Perilaku remaja yang sudah mulai aktif merokok ini dipengaruhi oleh banyak faktor. Perilaku merokok dimulai dengan adanya rokok pertama.Studi Mirnet mengatakan bahwa perilaku merokok diawali oleh rasa ingin tahu dan pengaruh teman sebaya. Remaja mulai merokok terjadi akibat pengaruh lingkungan sosial. Modelling (meniru perilaku orang lain) menjadi salah satu determinan dalam memulai perilaku merokok (Nasution, 2007). Oskamp (Nasution, 2007) menyatakan bahwa setelah mencobah rokok pertama, seorang individu menjadi ketagihan merokok, dengan alasan-alasan seperti kebiasaan, menurunkan kecemasan, dan mendapatkan penerimaan. Mirnet (Nasution, 2007) juga menambahkan bahwa dari survei terhadap para perokok, dilaporkan bahwa orang tua dan saudara yang merokok, rasa bosan, stres dan kecemasan, perilaku teman sebaya merupakan faktor yang menyebabkan keterlanjutan perilaku merokok pada remaja. Alamsyah (2009) dalam penelitiannya menyebutkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku merokok pada remaja diantaranya adalah pengetahuan remaja terhadap rokok, pengaruh lingkungan sosial, sarana dan prasarana yang tersedia dan alasan psikologis. Faktor-faktor ini mampu mempengaruhi perilaku merokok pada remaja karena masa remaja adalah masa yang rawan oleh pengaruh-pengaruh negatif. Remaja lebih menirukepada apa yang dia lihat atau dia dengar dari orang lain. Pada masa ini remaja menghadapi konflik tentang apa yang mereka lihat dan apa yang mereka pandang tentang struktur tubuh yang ideal (Wong, dkk, 2009).

Merokok sekarang ini sudah menjadi *trend* di kalangan pelajar laki-laki baik siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah menengah Atas (SMA), bahkan siswa Sekolah Dasar (SD) pun sudah ada yang mencobanya. Ada beberapa siswa yang nekad melakukan merokok di sekolah sekalipun larangan merokok di sekolah sudah dilakukan secara ketat.

Kebiasaan merokok pada anak usia sekolah di Indonesia sering terlihat pada siswa, karena pada usia ini merupakan suatu masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada aspek psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan psikologis menimbulkan kebingungan di kalangan remaja, sehingga mereka mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di kalangan masyarakat

Jika dilihat data-data mengenai keterlibatan remaja dalam berbagai perilaku negatif, maka kita akan menemukan angka-angka yang mengejutkan dan mengkhawatirkan. Kelompok Smoking and Health memperkirakan sekitar enam ribu remaja mencoba rokok pertamanya setiap hari dan tiga ribu di antaranya menjadi perokok rutin (Jabbar, 2008). Perilaku merokok pada remaja 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

Pengaruh nikotin dalam merokok dapat membuat seseorang menjadi pecandu atau ketergantungan pada rokok. Remaja yang sudah kecanduan merokok pada umumnya tidak dapat menahan keinginan untuk tidak merokok, mereka cenderung sensitif terhadap efek dari nikotin (Manastas, 2007) Penelitian yang dilakukan oleh Parrot (2004) mengenai hubungan antara stres dengan merokok yang dilakukan pada orang dewasa dan pada remaja menyatakan bahwa ada perubahan emosi selama merokok. Merokok dapat membuat orang yang stres menjadi tidak stres lagi. Menurut Parrot (2004), perasaan ini tidak akan lama, begitu selesai merokok, mereka akan merokok lagi untuk mencegah agar stres tidak terjadi lagi. Keinginan untuk merokok kembali timbul karena ada hubungan antara perasaan negatif dengan rokok, yang berarti bahwa para perokok merokok kembali agar menjaga mereka untuk tidak menjadi stres.

Melihat berbagai fenomena tersebut, menunjukkan bahwa akan terjadi peningkatan jumlah perokok yang diperkirakan akan semakin tinggi di kalangan remaja. Peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terhadap remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) karena melihat beberapa penelitian sebelumnya yang terkait mengenai perilaku merokok pada remaja rata-rata dilakukan terhadap pelajar yang masih berstatus SMA ataupun Mahasiswa. Padahal menurut statistik dan fenomena di lapangan, usia remaja yang mulai merokok cenderung semakin bergeser menjadi lebih muda.

Fenomena tentang perilaku merokok juga dijumpai di SMP Negeri 5 Pinrang. Berdasarkan pada survei awal pada tanggal 13-15 Juli 2018 di SMP Negeri 5 Pinrang diketahui bahwa terdapat siswa yang memiliki kebiasaan menghisap rokok. Hasil tersebut diperoleh dari wawancara dengan guru BK pada tanggal 13 Juni 2018 yang menjelaskan bahwa terdapat siswa yang terindikasi memiliki kebiasaan merokok seperti kedapatan membawa rokok di dalam tas, merokok di kantin sekolah dan pada saat pulang sekolah kedapatan merokok di warung. Selain itu, guru BK juga menjelaskan bahwa pada umumnya mereka selalu mencuri-curi waktu untuk merokok, mereka tak memandang tempat bahkan beberapa siswa terkadang kedapatan merokok di toilet sekolah atau di belakang kelas. Selanjutnya, peneliti juga melakukan wawancara dengan warga sekitar sekolah yang menjelaskan bahwa banyak siswa yang terbiasa membeli rokok di warungnya.

Hasil pengamatan awal (observasi) yang dilakukan pada tanggal 14 Juni 2018 diketahui bahwa terdapat siswa yang setiap harinya merokok di sekolah pada waktu istirahat pertama sambil makan di kantin dekat sekolah dan sebagian sembunyi duduk di tepi kolam di perkebunan salah satu warga tetangga sekolah. Para siswa ini nongkrong di kantin atau berkumpul bersama dengan menghisap rokok.

Hasil pengukuran awal mengenai kecenderungan perilaku merokok dengan menyebarkan angket awal pada tanggal 15 Juni 2018 diperoleh data yaitu terdapat 18 siswa yang teridentifikasi memiliki kebiasaan merokok. Siswa yang teridentifikasi memiliki intesitas merokok yang tinggi. Umumnya siswa menghisap rokok lebih dari 5 batang rokok dalam sehari.

Melihat landasan di atas, menghentikan kebiasan merokok merupakan tanggung jawab dari segenap lapisan masyarakat termasuk juga tenaga pendidik. Fenomena yang di temui di sekolah tentang banyaknya siswa yang sudah mulai menyentuh rokok maka perlu menghentikan kebiasan ini. Hal ini menjadi tanggung jawab besar pihak sekolah, terlebih bagi seorang pembimbing yang menjadi seorang fasilitator, motivator, evaluator dan administrator.

Hampir sebagian remaja memahami akibat-akibat yang berbahaya dari asap rokok tetapi mereka tidak mencoba atau menghindar perilaku tersebut. Ada banyak alasan yang melatarbelakangi perilaku merokok pada remaja. Menurut Kurt Lewin (Komasari & Helmi, 2000), perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya, perilaku merokok selain disebabkan faktor-faktor dalam diri juga disebabkan faktor lingkungan. Menurut Erickson (Komasari & Helmi, 2000), remaja mulai merokok berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka pelayanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk mengurangi masalah kebasaan meroko siswa di SMP Negeri 5 Pinrang. Jika meninjau beberapa teknik yang ada maka alternatif yang ditawarkan untuk mengurangi kebiasaan merokok adalah dengan menggunakan teknik *bahaviour contract* yang berasal dari pendekatan behavioristik. Teknik *behaviour contract* dipilih karena dalam *behaviour contract* individu dilatih untuk membuat perilaku baru dengan memberikan *reward* ketika perilaku yang diinginkan terwujud sehingga perilaku tersebut menjadi konsisten. *Behaviour contract* membantu individu mengurangi kebiasaan merokok melalui penghapusan stimulus dan memberikan *reward* kepada diri sendiri ketika berhasil menahan diri dalam menghisap rokok.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Corey (2015: 143) yang mengatakan bahwa:

Menciptakan perilaku baru dengan memberikan *reward* sangat efektif dalam membantu individu untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami baik itu permasalahan mengenai bimbingan sosial maupun bimbingan pribadi.

Adanya *reward* sebagai salah satu point dalam *behaviour contract* memungkinkan siswa untuk mempertahankan perilaku yang telah diubah sebelumnya sesuai dengan isi kontrak. Selain itu, *punnishment* juga memegang peranan penting sebagai katalisator agar perilaku lama yang maladaptif tidak terulang kembali. Oleh sebab itu, untuk mengkaji lebih dalam mengenai bagaimana cara agar siswa dapat mengurangi kebiasaan merokok siswa, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul Penerapan Teknik kontrak perilaku untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Siswa di SMP Negeri 5 Pinrang.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah pokok penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran kebiasaan merokok pada siswa di SMP Negeri 5 Pinrang?
2. Bagaimanakah gambaran pelaksanaan kontrak perilaku di SMP Negeri 5 Pinrang?
3. Apakah teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kebiasaan merokok siswa di SMP Negeri 5 Pinrang?
4. **Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Gambaran kebiasaan merokok pada siswa di SMP Negeri 5 Pinrang
2. Gambaran pelaksanaan kontrak perilaku di SMP Negeri 5 Pinrang
3. Teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kebiasaan merokok siswa di SMP Negeri 5 Pinrang
4. **Manfaat Penelitian**

Manfaat yang ingin dicapai dari hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
2. Bagi Akademik, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi, masukan serta memperkaya pengetahuan dan keilmuan bimbingan dan konseling, juga dapat memperkaya keilmuan dalam kebiasaan merokokdan penggunaan kontrak perilaku untuk konseling.
3. Bagi Peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana keefektifan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kebiasaan merokok siswa
4. Manfaat Praktis
5. Bagi Guru BK/Konselor Sekolah

Konselor sekolah dapat menggunakan layanan dasar bagi siswa sebagai upaya preventif untuk mencegah perilaku-perilaku maladptif pada siswa.

1. Bagi Siswa

Diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan ke depannya apabila sudah berada di lapangan sebagai pembimbing. Penelitian ini dapat menjadi pengalaman serta menambah wawasan mengenai kebiasaan merokok siswa.