**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**
2. **Perilaku Merokok**
3. **Pengertian Perilaku Merokok**

Bermacam-macam bentuk perilaku yang dilakukan manusia dalam menanggapi stimulus yang diterimanya, salah satu bentuk perilaku manusia yang dapat diamati adalah perilaku merokok. Merokok telah banyak dilakukan pada zaman Tiongkok kuno dan Romawi, pada saat itu orang sudah menggunakan suatu ramuan yang mengeluarkan asap dan menimbulkan kenikmatan dengan jalan dihisap melalui hidung dan mulut.

Perilaku merokok merupakan kegiatan yang banyak ditemui di sekitar kita baik di rumah sekolah, maupun pada ruang-ruang publik. Dilihat dari berbagai sudut pandang, perilaku merokok dinilai sangat merugikan. Meskipun semua orang mengetahui tentang bahaya merokok, hal tersebut masih ditolelir oleh masyarakat.

Masa sekarang, perilaku merokok merupakan perilaku yang telah umum dijumpai. Perokok berasal dari berbagai kelas sosial, status, serta kelompok umur yang berbeda, hal ini mungkin dapat disebabkan karena rokok bisa didapatkan dengan mudah dan dapat diperoleh dimana pun juga. Poerwadarminta (Nasution, 2007) mendefinisikan merokok sebagai menghisap rokok, sedangkan rokok sendiri adalah gulungan tembakau yang berbalut daun nipah atau kertas.

Ramdhani, dkk (2003) mengemukakan bahwa merokok merupakan aktifitas menghirup atau menghisap asap rokok menggunakan pipa atau rokok. Sumarno (Sukendro, 2007) menjelaskan ada 2 cara merokok yang umum dilakukan, yaitu: (1) menghisap lalu menelan asap rokok ke dalam paru-paru dan dihembuskan; (2) cara ini dilakukan dengan lebih moderat yaitu hanya menghisap sampai mulut lalu dihembuskan melalui mulut atau hidung.

Pendapat senada mengenai definisi merokok juga dikemukakan oleh Armstrong (2007) yaitu menghisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh lalu menghembuskannya keluar. Sedangkan Levy (2004) mengatakan bahwa perilaku merokok adalah kegiatan membakar gulungan tembakau lalu menghisapnya sehingga menimbulkan asap yang dapat terhirup oleh orang-orang disekitarnya.

Berdasarkan definisi merokok yang telah dikemukakan di atas, disimpulkan bahwa merokok merupakan suatu aktifitas membakar gulungan tembakau yang berbentuk rokok ataupun pipa lalu menghisap asapnya kemudian menelan atau menghembuskannya keluar melalui mulut atau hidung sehingga dapat juga terhisap oleh orang-orang disekitarnya.

1. **Tahapan Menjadi Perokok**

Merokok tidak terjadi dalam sekali waktu karena ada proses yang dilalui, antara lain: periode eksperimen awal (mencoba-coba), tekanan teman sebaya dan akhirnya mengembangkan sikap mengenai seperti apa seorang perokok (Yunus, 2009). Leventhal dan Clearly (Aula, 2010) menyebutkan ada 4 tahapan yang merupakan proses menjadi perokok antara lain:

1. Tahap I dan II : *Initiation* dan *Maintenance*

Tahap *initiation* dan *maintenance* cukup sulit dibedakan. *Initiation* merupakan tahap awal atau pertama kali individu merokok sedangkan *maintenance* merupakan tahap dimana individu kembali merokok. Merokok biasanya dimulai sebelum usia 19 tahun dan individu yang mulai merokok pada usia dewasa jumlahnya sangat kecil. Faktor kognitif berperan besar ketika individu mulai merokok, antara lain: menghubungkan perilaku merokok dengan kesenangan, kebahagiaan, keberanian, kesetia-kawanan dan percaya diri. Faktor lainnya adalah memiliki orang-tua perokok, tekanan teman sebaya untuk merokok, menjadi pemimpin dalam kegiatan sosial dan tidak adanya kebijakan sekolah terhadap perilaku merokok.

1. Tahap III: *Cessation*

*Cessation* merupakan suatu proses dimana perokok pada akhirnya berhenti merokok. Tahap *cessation* terbagi 4, yaitu: *precontemplation* (belum ada keinginan berhenti merokok), *contemplation* (ada pemikiran berhenti merokok), *action* (ada usaha untuk berubah), *maintenance* (tidak merokok selama beberapa waktu). Tahapan tersebut bersifat dinamis karena seseorang yang berada di tahap *contemplation* dapat kembali ke tahap *precontemplation*.

\

1. Tahap IV: *Relapse*

Individu yang berhasil berhenti merokok tidak menjadi jaminan bahwa ia tidak akan kembali menjadi perokok. Marlatt dan Gordon (Aula, 2010) membedakan antara *lapse* dengan *relapse*. *Lapse* adalah kembali merokok dalam jumlah kecil sedangkan *relapse* adalah kembali merokok dalam jumlah besar. Ada beberapa situasi yang mempengaruhi *pre-lapse* yaitu *high risk situation*, *coping behavior* dan *positive-negative outcome expectancies*.

Saat individu dihadapkan dengan *high risk situation* maka individu akan melakukan strategi *coping behavior* berupa perilaku atau kognitif. Bentuk perilaku misalnya menjauhi situasi atau melakukan perilaku pengganti (makan permen karet) sedangkan bentuk kognitif adalah mengingat alasan berhenti merokok. *Positive outcome expectancies* (misalnya merokok mengurangi kecemasan) dan *negative outcome expectancies* (misalnya merokok membuatnya sakit) dipengaruhi pengalaman individu. *No lapse* berhasil dilakukan jika individu memiliki strategi *coping* dan *negative outcome expectancies* serta peningkatan *self efficacy* yang mempengaruhi individu tetap bertahan untuk tidak merokok. Namun, jika individu tidak memiliki strategi *coping* dan memiliki *positive outcome expectancies* serta *self efficacy* yang rendah maka individu akan mengalami *lapse* (kembali merokok dalam jumlah kecil).

Pendapat lain dikemukakan oleh Komalasari dan Helmi (2000) bahwa perilaku merokok hingga menjadi perokok melalui 4 tahap yaitu:

1. Tahap *preparatory* (persiapan), seseorang merokok diawali dari gambaran yang menyenangkan tentang rokok akhirnya mendorong minat untuk mencoba merokok.
2. Tahap *initiation*(inisiasi) merupakan tahap perintisan untuk merokok,yaitutahap mempertimbangkan akan melanjutkan atau menghentikan perilaku merokoknya
3. Tahap *becoming a smoker* (menjadi perokok) yaitu jika seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak 4 batang tiap hari maka memiliki kecenderungan menjadi perokok.
4. Tahap *maintenance of smoking* (perokok tetap), bahwa merokok telah menjadi salah satu cara pengaturan diri (*self regulation*). Merokok menjadi sarana untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan

Di samping faktor perkembangan remaja dan faktor psikologis ada pula motivasi eksternalturut mempengaruhi proses pembentukan perilaku merokok. Perilaku merokok pada dasarnya adalah perilaku yang dipelajari, artinya dalam hal ini perilaku merokok bisa ditransmisikan dari pihak lain sebagai agen sosialisasi perilaku merokok.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok terbentuk dari melihat, mendengan dan mencoba dan jika dilakukan secara terus-menerus akan terasa menyenangkan

1. **Tipe Perilaku Merokok**

Perilaku merokok dapat dibedakan berdasarkan pada karakteristik dan suasana yang dialami oleh perokok. Tomkins (Aula, 2010) menyebutkan 4 tipe perilaku merokok, yaitu:

1. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif (*positif affect smoking*). Tujuannya untuk mendapatkan/ meningkatkan perasaan positif, misalnya untuk mendapatkan rasa nyaman dan membentuk *image* yang diinginkan.
2. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif (*negatif affect smoking*). Tujuannya untuk mengurangi perasaan yang kurang menyenangkan, misalnya keadaan cemas dan marah
3. Perilaku merokok yang adiktif (*addictive smoking*). Individu yang sudah ketergantungan nikotin cenderung menambah dosis rokok yang akan digunakan berikutnya karena efek rokok yang dikonsumsi sebelumnya mulai berkurang sesaat setelah rokok habis dihisap sehingga individu mempersiapkan hisapan rokok berikutnya. Umumnya, individu dengan tipe perilaku merokok yang adiktif merasa gelisah bila tidak memiliki persediaan rokok.
4. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan (*habitual smoking*). Dalam hal ini, tujuan merokok bukan untuk mengendalikan perasaannya secara langsung melainkan karena sudah terbiasa.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa tipe perilaku merokok dibedakan menjadi merokok yang dipengaruhi oleh perasaan-perasan, adiktif dan kebiasaan (*habitual*)

1. **Indikator Perilaku Merokok**

Pada dasarnya, ada tiga indiakator yang biasanya muncul pada perokok. Aula (2010) menyebutkan ketiga indikator tersebut sebagai berikut:

1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan perilaku yang ditampakkan oleh individu saat merokok. Perilaku ini berupa kondisi individu yang sedang memegang rokok, menghisap rokok, dan menghembuskan asap rokok

1. Aktivitas Psikologis

Aktivitas psikologis merupakan aktivitas yang muncul bersamaan dengan aktivitas fisik. Aktivitas psikologis berupa asosiasi individu terhadap rokok yang dihisap yang dianggap mampu meningkatkan daya konsentrasi, memperlancar kemampuan pemecahan masalah, meredakan ketegangan, meningkatkan kepercayaan diri dan penghalau kesepian

1. Intensitas Merokok

Intensitas merokok cukup tinggi menunjukkan seberapa sering atau seberapa banyak rokok yang diisap setiap hari. Intensitas ini dapat dibagi menjadi perokok ringan, perokok sedang, dan perokok berat

Ketiga aktivitas tersebut cenderung muncul secara bersamaan, walaupun hanya satu atau dua aktivitas psikologis yang menyertainya

1. **Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok**

Lichstein (Budiman, 2016) mengemukakan perilaku merokok merupakan interaksi antara farmakologis dan psikologis. Secara psikologis mencakup aspek kontrol stimulus dan peran rokok sebagai *reinforcer* untuk mendapatkan rasa nikmat dan relaks. Kenikmatan merokok dan rasa relaks merokok di dapatkan ketika merokok di lakukan setelah makan, sebagi penyerta minum kopi atau minuman beralkohol. Perilaku yang dapat mengurangi rasa tidak nyaman seperti kecemasan, ketengangan, kebosanan dan kelelahan. Lebih lanjut, Shiffam (Budiman, 2016) perilaku menjelaskan bahwa merokok merupakan bagian kebiasan kehidupan sehari-hari sehingga sangat sulit untuk menghentikannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh orang tua.

Salah satu temuan mengenai remaja perokok ialah bahwa anak-anak muda yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dan memberikan hukuman fisik yang keras lebih mudah menjadi perokok di bandingkan anak-anak muda yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia. Atkinson, dkk (Budiman, 2016) menjelaskan remaja yang yang berasal dari keluarga konservatif yang menekankan nilai-nilai sosial dan agama dengan baik dengan tujuan jangka panjang lebih sulit untuk terlibat dengan rokok/temabaku atau obat-obatan dibandingkan dengan keluarga yang permisif.

1. Pengaruh teman.

Fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak teman remaja merokok maka semakin besar kemungkinan bahwa teman-temannya adalah perokok juga dan demikian sebaliknya. Dari fakta ini ada dua kemungkinan yang terjadi, yang pertama remaja tadi terpengaruh oleh teman-temannya atau bahkan teman-teman remaja tersebut yang akhirnya mereka semua menjadi perokok. Di antara remaja perokok terdapat 87% mempunyai sekurang-kurangnya satu atau lebih sahabat yang perokok. Pendapat ini di dukung hasil penelitian Karyani dan Sulistyanto (Budiman, 2016) menyimpulkan bahwa sebagia besar perokok (47,5%) merupakan faktor atau dorongan dari teman.

1. Faktor kepribadian.

Orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri rasa sakit fisik atau psikis. Membebaskan diri dari kebosanan. Namun satu sifat kepribadian yang bersifat prediktif pada pengguna obat-obatan (termasuk rokok) adalah kompormitas sosial. Atkinson dkk. (Budiman, 2016) menjelaskan orang yang memiliki skor tinggi pada tes komformitas sosial lebih mudah menajadi pengguna di bandingkan dengan mereka memiliki skor rendah.

1. Pengaruh iklan.

Melihat iklan di media massa atau eletronik yang menampilkan gambar bahwa perokok ialah lambang kejantanan atau glamour, membuat remaja seringkali terpicu untuk emengikuti perilaku seperti yang ada dalam iklan tersebut. Perilaku merokok pada remaja di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengetahuan,, sikap, tingkah laku serta lingkungan. Hal atau faktor lain yang ikut mempengaruhi adalah keyakinan, pengalaman, kondisi fisik, sarana atau prasaran, faktor psikologis serta sosial budaya. Faktor psikososial palinh banyak di hubungkan dengan dengan perilaku merokok. Sebagai contoh yang mendorong anak diantaranya, memanfaatkan merokok untuk mendapatkan rasa percya diri, dapat di terima dalam pergaulan, merasa sangat maskulin pada anak laki-laki atau hanya ikut-ikutan karena teman merokok. Efek psikologis seperti memberikan ketenangan, kesenangan, konsentrasi. Jadi faktor yang paling penting dan mendukung anak merokok adalah lingkungan dekatnya seperti orang tua, saudara, orang sekililing seperti guru memberikan contoh merokok.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa perilaku merokok secara umum dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan pergaulan, keluarga, iklan dan faktor yang yang berasal dari dalam diri seperti kepribadian individu.

1. **Dampak Perilaku Merokok**

Masa sekarang perilaku merokok merupakan perilaku yang telah umum di jumpai. Perokok berasal dari berbagai kelas sosial, status, serta kelompok atau umur yang berbeda-beda, hal ini mungkin dapat disebabkan karena rokok bisa didapatkan dengan mudah dan dapat diperoleh dimanapun juga.

Menurut Levy (Mu’tadin, 2012) setiap individu mempunyai kebiasaan merokok yang berbeda dan dan biasanya di sesuaikan dengan tujuan mereka merokok. Pendapat tersebut didukung oleh Smet (Aula, 2010) yang menyatakan bahwa seorang merokok karena faktor *sosio cultural* seperti kebiasaan budaya,gengsi dan tingkat pendidikan.

Merokok dapat menimbulkan dampak yang sangat berpengaruh bagi kesehatan. Ogden (Komalasri dan Helmi, 2000.) menjelaskan merokok bukanlah penyebab suatu penyakit tetapi memicu suatu jenis penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Berbagai jenis peyakit yang dapat dipicu karena merokok antara lain: penyakit kardiovaskular, penurunan fertilitas, sakit maag, penglihatan kabur, kulit kering, dan berbagai penyakit lainnya.

Orang yang telah merokok akan sulit berhenti. Mereka harus lebih diarahkan agar mereka benar-benar tahu efek rokok itu sebenarnya berbahaya bagi masa depan mereka, karena pada usia remaja masa penyempurnaan, dan perkembangan jiwa, psikoseksual dan kognitif dimana merupakan tahap awal menuju kedewasaan.

1. **Konsep Dasar Kontrak Perilaku (*Behavior Contract)***
2. **Pengertian *Behavior Contract***

Kontrak perilaku (*behavior contract*) yaitu mengatur kondisi konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor. Menurut Latipun (2008) kontrak perilaku (*behavior contract*) adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistik dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli. Dalam terapi ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan dari pada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil

Menurut Fauzan (2009), kontrak perilaku (*behavior contracts*) adalah perjanjian dua orang ataupun lebih untuk berperilaku dengan cara tertentu dan untuk menerima hadiah bagi perilaku itu. Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya. Kontrak dapat menjadi alat pengatur pertukaran reinforcement positif antar individu yang terlibat. Strukturnya merinci siapa yang harus melakukan, apa yang dilakukan, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana hal itu dilakukan, serta dalam kondisi bagaimana dibatalkan.

Lebih lanjut, menurut Fauzan (2009), ada empat asumsi dasar bagi pemberdayaan kontrak untuk pengembangan pribadi yaitu:

1. Menerima reinforcement adalah hal istimewa dalam hubungan interpersonal, dalam arti, seseorang mendapat kenikmatan atas persetujuan orang lain.
2. Perjanjian hubungan interpersonal yang efektif diatur oleh norma saling membalas. Ini berarti setiap orang mempunyai hak dan kewajiban untuk membalas hadiah.
3. Nilai pertukaran interpersonal merupakan fungsi langsung dari kecepatan, rentangan, dan besaran reinforcement positif yang diperantarai oleh pertukaran itu. Memaksimalkan pemberian reinforcement positif memungkinkan untuk memperoleh reinforcement yang lebih besar
4. Aturan-aturan tetap memberikan kebebasan dalam pertukaran interpersonal. Meskipun aturan (dalam kontrak) membatasi perilaku tetapi tetap memberikan kebebasan pada individu untuk mengambil keuntungan

Sementara itu, Erford (2016) mengemukakan bahwa kontrak perilaku (*behavior contract*) adalah perjanjian dua orang atau lebih untuk bertingkah laku dengan cara tertentu dan untuk menerima hadiah bagi tingkah laku itu. Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya

Kontrak harus berisi pernyataan tertulis yang menggambarkan secara tepat tingkah laku yang diharapkan agar menghindari kesalahpahaman. Di dalamnya berisi tingkah laku yang harus dilakukan dan tingkat kriteria yang harus dicapai. Setelah berdiskusi tentang kriteria, siswa harus memahami metode atau instrumen yang akan digunakan untuk mengevaluasi.

Kontrak tersebut juga harus mencakup jenis, jumlah, dan metode *reinforcement*. Selain hal di atas, tanggal sementara dan *review* akhir harus dicantumkan dalam kontrak. Tanggal sementara digunakan guru untuk memantau kemajuan dan kemungkinan dilakukannya negosiasi ulang jika tingkah laku yang diharapkan tidak realistis,atau jika ada komponen instruksional yang akan ditambahkan. Mencantumkan tanggal *review* akhir berfungsi untuk menetapkan batas waktu bagi siswa dalam memenuhi syarat-syarat kontrak. Setelah syarat-syarat kontrak telah dibahas dan dituliskan, guru harus menjawab semua pertanyaan siswa. Untuk memastikan bahwa mereka memahami persyaratan kontrak, siswa harus membacanya kembali dan kemudian menyatakannya kembali dengan kalimat yang berbeda. Jika dalam proses ini dihasilkan pernyataan yang sangat berbeda, maka kontrak harus ditulis ulang dalam bahasa lebih mudah. Setelah kontrak selesai, guru dan siswa harus menandatanganinya, dan masing-masing harus memiliki salinan (Erford, 2016).

Alberto dan Troutman (2009) menyarankan aturan dasar untuk penggunaan *reinforcement* dalam kontrak, yaitu:

1. *Reward* harus segera diberikan. Hal ini merupakan salah satu unsur penting dari reinforcement yang efektif, yaitu harus diberikan segera setelah munculnya tingkah laku yang diinginkan
2. Kontrak awal harus berisi hal-hal yang ringan, dan berikan rewardpada hal-hal tersebut. Terutama bagi tingkah laku baru yang belum pernah dilakukan siswa, kriterianya jangan terlalu tinggi atau terlalu luas
3. *Reward* diberikan sering dan dalam jumlah yang kecil. Homme menyatakan bahwa lebih efektif memberikan *reinforcement* dalam jumlah sedikit tapi sering, karena akan mempermudah dalam mengawasi perubahan tingkah laku
4. Lebih menekankan pada penyelesaian tugas, bukan sekedar melakukannya saja. Kontrak berfokus pada pencapaian yang menyebabkan kemandirian. Oleh karena itu, kata-kata yang tepat seharusnya, "Jika kalian menyelesaikan tugas ini, maka kalian akan mendapatkan......”, bukannya "Jika kalian melakukan apa yang saya katakan, saya akan memberi kalian ......."
5. *Reward* diberikan setelah perubahan terjadi

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kontrak perilaku (*Behavior Contract*) adalah pengubahan tingkah laku yang dilakukan melalui perjanjian yang dilakukan antara dua orang atau lebih yang berisi tentang bertingkah laku dengan cara tertentu dan untuk menerima hadiah bagi tingkah laku itu

1. **Syarat-syarat dalam Menetapkan Kontrak Perilaku (*Behavior Contract)***

Komalasari (2012) menjelaskan syarat-syarat dalam memantapkan kontrak perilaku adalah:

1. Adanya batasan yang cermat mengenai masalah konseli, situasi dimana masalah itu muncul, dan
2. Kesediaan konseli untuk mencoba suatu prosedur.
3. Selain itu tugas yang harus mereka lakukan perlu dirinci, dan kriteria sukses disebutkan serta reinforcement-nya ditentukan. Kalau semua itu ada, kontrak akan dapat dimantapkan melalui reinforcement yang cukup dekat dengan tugas dan kriterium yang diharapkan

Adapun karakteristik dari kontrak yang baik menurut Corey (2015) diantaranya yaitu:

1. Kontrak harus adil. Bobot sebuah reinforcement harus sesuai dengan tingkah laku yang diharapkan
2. Kontrak harus jelas. Kerancuan dalam kontrak dapat mengakibatkan perbedaan pendapat, jika pemahaman yang sama tidak dapat tercapai, siswa bisa tidak mempercayai sistem reinforcement atau bahkan tidak mempercayai gurunya
3. Kontrak harus jujur. Kontrak yang jujur adalah kontrak yang segera dilakukan dan sesuai dengan isi perjanjiannya
4. Kalimat dalam kontrak harus positif. Misalnya “Saya akan melakukan.... jika kamu melakukan.....”, sedangkan contoh yang salah misalnya “Saya tidak akan melakukan.... jika kamu melakukan......”, atau “Jika kamu tidak melakukan.... maka saya akan.....”
5. Kontrak harus digunakan secara sistematis. Apabila tidak diterapkan dengan sistematis dan konsisten, sistem reinforcement hanya akan menjadi seperti sebuah permainan tebak-tebakan bagi siswa.
6. **Prinsip Dasar dan Tujuan Kontrak**

Menurut Komalasari (2012), prinsip dasar kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

1. Kontrak disertai dengan penguatan
2. Reinforcement diberikan dengan segera
3. Kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dan konselor
4. Kontrak harus fair
5. Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak)
6. Kontrak dilaksanakan secara teritegrasi dengan program sekolah

Sementara itu, Fauzan (2009) menjelaskan tujuan kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

1. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar (memperoleh tingkah laku baru)
2. penghapusan tingkah laku maladaptif
3. Memperkuat & mempertahankan tingkah laku yang diinginkan
4. Tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar.
5. **Unsur-Unsur Kontigensi Kontrak**

Corey (2015) menjelaskan bahwa untuk mengetahui berhasil atau tidaknya suatu kontrak yang dilakukan pada diri sendiri maka kontrak harus memenuhi unsur-unsur sebagai berikut

1. Kontrak harus merinci hak istimewa yang dapat diharapkan untuk diperoleh diri guna memenuhi tanggung jawabnya.
2. Tanggungjawab yang dirinci dalam bentuk kontrak mungkin masih memerlukan pemantauan oarang yang dipercaya, misalnya: teman, orang yang dihormati ataupun orang yang dipercaya mau peduli bagi kemaslahatan. Tujuannya sebagai penimbang untuk menentukan kapan tanggungjawab itu dipenuhi dan apakah hadiah dapat diberikan.
3. Sistem sanksi bila gagal memenuhi tanggung jawab. Ini merupakan unsur kontrak untuk memperkuat komitmen dalam memenuhi kontrak.
4. Kontrak memberikan ketentuan bonus yang menjamin reinforcement positif. Untuk mengimbangi ketentuan sanksi, misalnya bonus memperoleh hak istimewa yang luar biasa dijadikan kontingensi untuk mau menerima tanggung jawab yang lebih lama periodenya.
5. Ada kesempatan untuk menanggapi kekurangan kontrak ataupun membatalkan kontrak

Kontrak dipandang selesai kalau pemenuhan tanggung jawab dan penerimaan reinforcement dapat berlangsung terus menerus (Erford, 2016). Apabila dilaksanakan dalam konteks kelompok, misalnya diantara beberapa teman akrab ukurannya apabila saling menerima dan memberikan reinforcement berlangsung lancar melalui sistem balikan yang disepakati. Ini memungkinkan ketika setiap individu telah sepakat bagaimana memberi tanda merespon agar dapat bonus, dan memberi tanda bila mereinforce yang lain.

1. **Tahapan Pelaksanaan *Behavior Contract***

Menurut Komalasari (2012), langkah-langkah yang harus dilakukan dalam pembuatan kontrak perilaku adalah:

1. Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC

Pada tahapan ini, konselor menginstruksikan konseli untuk melakukan analisis perilaku dengan skema ABC. Model ABC atas perubahan perilaku merupakan gabungan dari 3 (tiga) elemen, yaitu *antecedents, behaviour* dan *consequences* (ABC). *Antecedents* dapat dideskrisikan sebagai orang, tempat, sesuatu, atau kejadian yang datang sebelum perilaku terbentuk yang dapat mendorong kita untuk melakukan sesuatu atau berkelakuan tertentu. *Behaviour* (perilaku) merupakan segala apa yang kita lihat pada saat kita mengamati seseorang melakukan aktivitas/pekerjaan dan *Consequences* adalah kejadian-kejadian yang mengikuti perilaku dan mengubah adanya kemungkinan perilaku akan terjadi kembali di masa datang

1. Tentukan data awal (tingkah laku yang akan diubah)

Setelah menentukan tingkah laku yang akan di ubah, konselor dan konseli mengidentifikasi bentuk perubahan tingkah laku yang diinginkan

1. Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan

Pada tahap ini, konselor dan konseli merumuskan bentuk reinforcement yang akan diberikan apabila tingkahlaku yang diharapkan muncul

1. Berikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang di inginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak
2. Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah *behavior contract* terdiri dari 1) pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC, 2) menentukan data awal (tingkah laku yang akan diubah), 3) menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan, 4) memberikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang di inginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak, 5) memberikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap

1. **Kelebihan dan Kelemahan *Behavior Contract***

Menurut Komalasari (2012), kelemahan dan kelebihan dalam pembuatan kontrak perilaku adalah:

1. Kelebihan
2. Pelaksanaannya yang cukup sederhana
3. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain
4. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya
5. Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.
6. Kelemahan
7. Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri.
8. Bagi konselor yang kurang dapat memberikan reinforcement dengan baik dan hati-hati, pelatihan ini kurang berjalan dengan baik
9. **KERANGKA PIKIR**

Setiap individu termasuk siswa, di tuntut untuk dapat menyesuaikan diri, mengatur diri, dan mengendalikan dirinya sendiri, terutama dalam menghadapi pergaulan. Ada banyak macam bentuk pergaulan yang kita temui dalam kehidupan sehari-hari salah satunya yang sering kita jumpai adalah perilaku merokok. Sering kita jumpai orang merokok bahkan tak susah untuk menemukan orang merokok di tempat umum seperti di halte, di kantor, pasar, dan tempat-tempat umum lainnya. Merokok sudah menjadi budaya di indonesia bahkan di seluruh dunia perokok pun tak hanya kaum pria saja kita dapatkan, kaum wanita pun tak jarang kita jumpai menghisap rokok di tempat umum. Meskipun sudah banyak larangan atau peringatan seperti iklan di televisi bahkan majalah tentang bahaya merokok bagi kesehatan tetap saja bagi seorang yang telah terbiasa merokok tidak memperdulikannya.

Aktivitas merokok tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja, remaja kini tak 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.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka pelayanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk mengurangi masalah kebiasaan merokok di SMP Negeri 5 Pinrang. Dari beberapa teknik yang ada maka alternatif yang ditawarkan untuk mereduksi 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 mereduksi perilaku agresif verbal melalui penghapusan stimulus dan memberikan reward kepada diri sendiri ketika berhasil menahan mengeluarkan kata-kata yang dapat menyakiti orang lain (Erford, 2016).

Langkah-langkah *behavior contract* terdiri dari 1) pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC, 2) menentukan data awal (tingkah laku yang akan diubah), 3) menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan, 4) memberikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang di inginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak, 5) memberikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap.

Agar lebih jelasnya, akan diuraikan sebagai berikut:

**Perilaku merokok siswa tinggi**

Aktivitas fisik: memegang rokok, menghisap rokok, menghembuskan asap rokok

Aktivitas Psikologis: memandang aktivitas merokok sebagai pereda ketegangan

Intensitas merokok: Merokok dengan jumlah yang banyak

***Behavior Contract***

1. Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC
2. Menentukan data awal (tingkah laku yang akan diubah),
3. Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan
4. Memberikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang di inginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak
5. Memberikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap

**Perilaku merokok siswa menurun**

Aktivitas fisik: tidak memegang rokok dan melakukan aktivitas merokok

Aktivitas Psikologis: memandang aktivitas merokok sebagai hal yang buruk bagi diri individu

Intensitas merokok: Menghilangnya perilaku merokok

**Gambar 2.1. Skema Kerangka Pikir**

1. **HIPOTESIS**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka fikir yang telah di uraikan, maka di ajukan hipotesis penelitian yaitu teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kebiasaan merokok siswa di SMP Negeri 5 Pinrang