**PELAKSANAAN PEMBERIAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU UNTUK
MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK REMAJA
DESA ARA CONDONG**

¹Muhazir, ²Azizah Batubara, ³Hijrah, ⁴Dedi Hermawan Syahputra

^{1,2,4}Dosen STKIP Budidaya
Binjai

dedemuhazir2@gmail.com

azizahbatubara89@gmail.com

dedihermawansy131@gmail.com

³Mahasiswa STKIP Budidaya Binjai

Izrasiregar12@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pelaksanaan pemberian layanan konseling individu untuk mengurangi kebiasaan merokok remaja desa Ara Condong. Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subjek penelitian ini adalah remaja usia 13-18 tahun yang ada di Desa Ara Condong yang berjumlah 6 orang. Dari hasil wawancara kedua responden dapat dianalisis bahwa responden sudah dapat memperoleh pengertian dan pemahaman terhadap permasalahan kebiasaan merokok pada remaja. Dengan kata lain sudah terlihat perubahan kebiasaan merokok, meskipun pencapaian aspek remaja berbeda, namun secara keseluruhan pengurangan kebiasaan merokok remaja dapat tercapai karena sudah mulai muncul ketertiban dari remaja untuk menghindari diri dari merokok.

Kata kunci : Layanan Konseling Individu, Pengurangan Kebiasaan Merokok Remaja.

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the implementation of individual counseling services to reduce smoking habits in the village of Ara Condong. This type of research uses qualitative methods. The subjects of this study were 6 adolescents aged 13-18 in Ara Condong Village. From the results of the interview of the two respondents, it can be analyzed that the respondents have been able to gain an understanding and understanding of the problem of smoking in adolescents. In other words, there have been changes in smoking habits, even though the achievement of the aspects of adolescents is different, overall the reduction in adolescent smoking habits can be achieved because adolescents have started to show order to avoid themselves from smoking.

Keywords: Individual Counseling Services, Reduction of Adolescent Smoking Habits.

I. PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting yang meliputi pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, menerima keadaan fisik dan mampu menggunakan secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, memilih dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya, mengembangkan sikap positif terhadap anak, mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara, mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial dan memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam tingkah laku (Khoirul, Farid, 2016:137).

Bimbingan dan konseling merupakan upaya proaktif dan sistematis dalam memfasilitasi individu mencapai tingkat perkembangan yang optimal, perkembangan perilaku efektif, pengembangan lingkungan, dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya (Kamaluddin, 2011:448). Layanan konseling individu merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli (Nurihsan,2006:19).

Pada zaman modern ini, rokok bukanlah hal asing lagi. Bagi mereka yang hidup di kota maupun di desa umumnya mereka sudah mengenal benda yang bernama rokok ini. Bahkan oleh sebagian orang, rokok sudah menjadi kebutuhan hidup yang tidak bisa ditinggalkan begitu saja dalam kehidupan sehari-hari. Tanpa alasan yang jelas seseorang akan merokok baik di rumah, di tempat kerja,

sekolah, maupun ditempat-tempat umum (Hasnan, Dkk.2015:1)

Merokok merupakan salah satu masalah yang sulit dipecahkan. Apalagi sudah menjadi masalah nasional, dan bahkan internasional. Menurut kementerian kesehatan Republik Indonesia, data Biro pusat statistik menunjukkan jumlah perokok pemula usia 5-9 tahun meningkat tajam 0,4% pada 2001 menjadi 2,8% pada 2004. Trend perokok pemula pada usia 10-14 tahun pun meningkat tajam, dari 9,5% menjadi 17,5%. Data The Global Youth Tobacco Survey tahun 2006 di Indonesia 64,2% anak-anak sekolah yang disurvei melaporkan, terpapar asap rokok selama mereka dirumah atau menjadi Second Hand Smoke(SHS). Menurut data hasil Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2011, persentase perokok aktif di Indonesia mencapai 67% (laki-laki) dan 2,7% (perempuan) dari jumlah penduduk, terjadi kenaikan enam tahun sebelumnya perokok laki-laki sebesar 53% (Hasnan,Dkk.2015:1)

Remaja mulai merokok dikatakan oleh Erikson berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mencari jati diri Gatchel dalam (Komalasari, 2000). Dalam masa remaja ini sering terjadi ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan perkembangan sosial. Upaya-upaya untuk menemukan jati diri tersebut tidak selalu dapat berjalan sesuai dengan harapan masyarakat.

Kebiasaan merokok menyebabkan seseorang menjadi lebih egois, hal ini dapat ditunjukkan dengan kebiasaan merokok didepan umum atau di ruang publik. Perokok mengabaikan aturan-aturan (norma) dilarang merokok ditempat umum. Kebiasaan ini sangat merugikan kesehatan orang lain karena menjadikan orang lain sebagai perokok pasif yang jauh lebih berbahaya dibandingkan dengan perokok aktif. Resiko terkena penyakit lebih besar pada perokok pasif karena mereka

tidak mempunyai filter dalam menyerap seluruh asap rokok yang dikeluarkan perokok aktif (Nururrahmah.2014:78).

Fenomena yang terjadi dilapangan terdapat remaja di desa Ara Condong yang lebih tercondong merokok. Dalam hal ini biasanya remaja yang merokok ini mendapatkan uang untuk membeli rokok dari uang saku yang dia sisihkan ataupun dengan mencuri uang orang tua mereka, biasanya mereka menggunakan segala cara agar dapat membeli rokok hal seperti ini biasa nya terjadi pada anak yang sudah mengalami kecanduan berat, rentang umur anak yang mengalami hal ini biasa nya antara 12 sampai 18 tahun.

Alasan peneliti melakukan meneliti di desa Ara condong tersebut, karena peneliti melihat terlalu banyak remaja yang merokok dilingkungan tersebut, sehingga remaja sudah tidak segan lagi merokok didepan orang tuanya maupun saudara-saudaranya. Kalangan remaja yang kebiasaan merokok kebanyakan dari perekonomian yang rendah, maka terjadinya perilaku negatif dikarena harus membeli rokok tersebut. Perilaku negatif itu seperti terjadinya pencurian dilingkungannya dan sangat mengganggu masyarakat didesa tersebut.

Dari penjelasan diatas maka dimungkinkan penggunaan layanan individu dalam mengurangi kebiasaan merokok akan berpengaruh karena dengan melakukan layanan individu remaja tersebut akan memahami dampak-dampak dari merokok.

II. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. penelitian kualitatif ini sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah (Sugiyono,2010). Arikunto (2006 : 145) subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk

diteliti oleh peneliti. Peneliti menentukan subjek penelitian berdasarkan permasalahan yang akan diteliti tentang upaya individu agar mengurangi kebiasaan merokok remaja. Adapun yang akan dijadikan subjek penelitian ini berjumlah dua orang remaja yang berada di desa ara condong. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Lembar pengamatan (observasi), Wawancara dan Daftar materi konseling individu. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan antara lain sebagai berikut: Observasi, Wawancara (*interview*), dan dokumentasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang terbagi menjadi 3 usia yaitu usia remaja awal antara 13 – 15 tahun, usia remaja pertengahan antara 16 – 17 tahun, dan usia remaja akhir antara 18 – 21 tahun. Perilaku masa remaja juga beraneka ragam, seperti berpacaran bahkan ada yang sampai melakukan hubungan seks pranikah pada saat berpacaran. Penelitian ini mencoba untuk mendeskripsikan fenomena kebiasaan merokok remaja yang terjadi di Desa Ara Condong. Subjek penelitian ini adalah remaja usia 13-18 tahun yang ada di Penelitian ini mencoba untuk mendeskripsikan fenomena kebiasaan merokok yang terjadi di Desa Ara Condong dengan jumlah sampel sebanyak 6 orang remaja usia antara 15-20 tahun. Untuk dapat mengetahui bagaimana kebiasaan merokok remaja, peneliti mewawancarai keenam responden tersebut. Hasil wawancara dapat dilihat di bawah ini.

Pada pertanyaan yang pertama, yaitu “Ceritakan kepada saya bagaimana anda merokok?”. Berikut adalah jawaban dari keenam responden penelitian ini.

R-01 : Awalnya sering gabung sama teman-teman, kebanyakan teman saya merokok di depan saya lalu

ditawari teman saya, awalnya saya hanya coba-coba, terus lama-kelamaan jadi kebiasaan

- R-02 : Hmm, awalnya saya hanya mencoba tapi lama-lama disana saya banyak masalah saya mulai aktif merokok. Lama-lama saya tidak bisa berhenti dari merokok karena saya mengalami banyak masalah hidup dan berpikir merokok, eh bukan berpikirsih tapi lebih ke sugesti bahwasannya merokok bisa buat saya tenang.*
- R-03 : Ikut-ikutan, karena teman merokok, saya pertama kali dikasih rokok sama teman, tapi saya menolak, lama-lama saya ingin merasakan bagaimana jika saya merokok, karena semua teman saya merokok.*
- R-04 : Pertama kali saya merokok karena teman sering menawari saya merokok.*
- R-05 : Pertama kali saya merokok karena saya melihat bapak saya merokok. Saya coba-coba dan jadinya seperti sekarang ini saya jadi perokok.*
- R-06 : Saya merokok karena ikut-ikutan teman dan juga bapak saya merokok.*

Berdasarkan jawaban tersebut dapat disimpulkan pada umumnya alasan yang dikemukakan oleh responden hampir sama. Responden pada awalnya hanya ingin mencoba bagaimana rasanya merokok dan ikut-ikutan teman saja, tapi lama kelamaan keterusan, sehingga menjadi kebiasaan. Responden juga mengatakan bahwa tujuan mereka merokok adalah untuk gaul bersama teman, meghilangkan kejenuhan, mengisi waktu luang serta untuk mencari kepuasan tersendiri.

Pada pertanyaan yang kedua, yaitu “Selama anda merokok, apakah orangtua anda

mengetahuinya?”. Berikut adalah jawaban dari keenam responden penelitian ini.

- R-01 : Tidak kak, karena pasti dimarahilah kak. saya sama orangtua saya terus abang saya tdiak merokok. Cuma saya yang merokok, itupun diluar rumah aja kak.*
- R-02 : Tidak, saya merokok tanpa sepengetahuan orangtua saya. Eh, tapi, saya rasa kakak say atahu, kalau saya itu merokok karena saya selalu merokok di dalam mobil pastikan ketahuan sama kaka saya bau asap rokoknya, dan mungkin saja kakak saya bilang sama mamak saya.*
- R-03 : Tidak kak, karena saya merokok jika saya kumpul-kumpul bersama teman-teman diluar rumah, sehingga orangtua tidak mengetahuinya.*
- R-04 : Orangtua saya tidak mengetahui jika saya merokok, jika orangtua saya tahu maka saya akan dimarahi oleh orangtua saya. Saya harus pandai-pandai supaya orangtua tidak mengetahuinya.*
- R-05 : Tidak, karena sampai sekarang orangtua saya tidak mengetahui jika saya merokok, jika saya ketahuan merokok maka orangtua pasti marah.*
- R-06 : Orangtua saya tahu jika saya merokok, tapi mereka tidak marah karena saya sudah bisa menghasilkan uang sendiri.*

Berdasarkan jawaban tersebut dapat disimpulkan bahwa orangtua tidak mengetahui jika anak remaja mereka merokok, responden dimarahi atau mendapat teguran ketika katahuan sudah merokok, disamping itu alasan orang tua karena mereka

masih kecil dan belum bisa mencari uang sendiri.

Pada pertanyaan yang ketiga, yaitu “Apakah anda pernah coba keluar dari kebiasaan merokok?”. Berikut adalah jawaban dari keenam responden penelitian ini.

R-01 : Pernah kak, soalnya orangtuaku gak tahu kak. apalagi karena Corona jadi lebih sering dirumah, jadinya gak merokok lagi

R-02 : Pernah sih, satu atau dua hari saya coba untuk tidak merokok, tapi alhasil saya merasa seperti ada yang hilang, eeee..... kak gitulah kak, pokoknya kak susah aja gitu, karena saya bisa dibilang sudah perokok aktif.

R-03 : Pernah, tapi itu hanya untuk beberapa hari, setelah itu saya merokok lagi, karena rasanya pahit mulut jika tidak merokok.

R-04 : Pernah, tapi rasanya seperti ada yang hilang jika tidak merokok, begitu kumpul lagi dengan teman-teman yang merokok saya juga ikut merokok lagi

R-05 : Tidak, karena saya sudah bisa menghasilkan uang sendiri jadi saya tidak pernah untuk berhenti merokok.

R-06 : Saya tidak pernah untuk mencoba berhenti dari kebiasaan merokok, karena jika saya merokok pikiran menjadi tenang.

Berdasarkan jawaban tersebut dapat disimpulkan bahwa responden mengatakan bahwa sebenarnya ingin sekali berhenti merokok karena memikirkan soal ekonomi dan mengingat remaja belum bekerja. Responden ada yang sempat berhenti merokok, tetapi dalam jangka waktu yang tidak lama. Hal ini karena niat untuk berhenti merokok didalam hati yang tidak bulat serta masih seringnya melihat teman-teman yang merokok.

Pada pertanyaan yang keempat, yaitu “Apakah kamu tahu konsekuensi dari merokok di usia remaja?”. Berikut adalah jawaban dari keenam responden penelitian ini.

R-01 : Tahu kak, kan dibungkus kotak rokok sekarang udah ada pemberitahuannya, terus di sekolahpun juga ada dipelajari.

R-02 : Tahu, bisa membuat tenggorokan rusak, susah nafas, bibir hitam, terus itu buat duit jajan habis juga kak. habis itu kan kak, sepertinya apalagi di periksa kesehatan, itu sih yang saya takutkan kak, kalau melamar kerja

R-03 : Tahu, dari iklan-iklan yang ada di baliho-baliho juga dari sekolah kan juga dipelajari bahayamerokok.

R-04 : Tahu, dari iklan yang ada di pinggir jalan dan juga di kemasan rokoknya juga ada bahaya merokok.

R-05 : Saya tahu konsekuensi dari bahaya merokok diusia remaja karena bisa membuat paru-paru rusak, dan juga bisa kena kanker tenggorokan seperti yang ada di iklan rokok.

R-06 : Tahu, dari kemasan rokok juga ada peringatan bahaya merokok karena bisa kena berbagai macam penyakit berbahaya.

Berdasarkan jawaban tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja mengetahui berbagai macam reaksi yang timbul dari responden ketika memperoleh informasi mengenai bahaya atau akibat merokok bagi kesehatan, responden merasa takut kalau informasi tersebut benar-benar terjadi apalagi terhadap diri mereka. tetapi bersikap biasa karena tetap berpegang teguh terhadap prinsipnya, merasa belum percaya dengan informasi tersebut dan karena sudah merasa

sebagai pecandu.

Pada pertanyaan yang kelima, yaitu “Pernahkan anda mencari bantuan untuk keluar dari kebiasaan merokok? Oleh siapa, kepada siapa, kenapa kepada mereka?”. Berikut adalah jawaban dari ketiga responden penelitian ini.

R-01 : Belum pernah si kak, soalnya sampai sekarang enjoy aja kok kak ngerokoknya.

R-02 : Pernah kak, minta bantuan teman saya, karena menurut saya, saya itu setiap harinya sama teman-teman saya tapi kadang rasa kepingin merokok lagi itu lebih besar dan pada bantuan teman saya. Kayak merasa saya itu bilang keteman saya kalau besok ajalah berhentinya, hari ini terakhir aku janji ngerokok

R-03 : Belum pernah, karena jika saya merokok hati saya merasa tenang dan juga teman-teman saya merokok.

R-04 : Belum pernah, karena sampai sekarang merokok sudah menjadi kebiasaan.

R-05 : Pernah, cewek saya pernah menyuruh saya berhenti merokok, katanya asap rokoknya bau.

R-06 : Belum pernah. Sampai sekarang belum ada orang yang menyuruh saya untuk berhenti merokok dan saya juga menikmati merokok.

Berdasarkan jawaban tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian responden belum pernah mencari bantuan sedangkan sebagian lainnya pernah meminta bantuan kepada teman, tetapi responden merasa lebih banyak teman yang merokok membuat responden tidak bisa berhenti dari merokok.

Berdasarkan hasil wawancara kepada keenam orang responden di atas dapat

disimpulkan bahwa pada umumnya responden mulai merokok sejak remaja. Dan alasannya responden merokok yakni karena penasaran dan ikuti-kutan teman. Pengetahuan responden tentang rokok cukup baik, namun sayangnya responden hanya sekedar tahu saja, belum benar-benar memahami. Pada umumnya responden mengetahui bahwa zat yang terkandung di dalam rokok mengandung racun dan dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Namun zat-zat dalam rokok yang mereka ketahui hanyalah tar dan nikotin saja. Sebagian responden mempunyai pandangan bahwa rentan dan parahnya suatu penyakit akibat merokok tergantung dari diri perokok itu sendiri.

Kebiasaan merokok remaja di Desa Ara Condong merupakan salah satu masalah yang cukup sulit untuk dihilangkan, karena faktor penyebab yang berasal dari internal dan eksternal remaja. Mengurangi kebiasaan merokok pada remaja merupakan fungsi pengentasan, karena layanan bimbingan dan konseling dapat berfungsi sebagai pengentasan atau perbaikan artinya fungsi bimbingan dan konseling akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan remaja (Sukardi, 2008: 43).

Prayitno (2004:113) mengemukakan bahwa pengembangan yang mengacu pada perubahan positif pada diri sendiri individu merupakan tujuan dari semua upaya bimbingan dan konseling. Maka dari itu, perubahan remaja yang memiliki kebiasaan merokok yang tinggi agar berkurang atau hilang merupakan perubahan positif yang menjadi bagian dari tujuan bimbingan dan konseling.

Hasil temuan di lapangan terlihat bahwa penyebab permasalahan kebiasaan merokok pada remaja berbeda-beda dan yang paling dominan karena pengaruh teman. Menurut Triswanto (2007: 50) tidak dapat

dipungkuri lagi banyak fakta membuktikan bahwa semakin banyak remaja yang merokok maka kemungkinan besar teman-temannya adalah perokok. Sedangkan menurut Widharto (2007: 15) rasa keinginan agar diterima dalam kelompok adalah salah satu pemicu remaja memiliki kebiasaan merokok karena pada umumnya para remaja suka membentuk kelompok.

IV. KESIMPULAN

Dari hasil wawancara kedua responden dapat dianalisis bahwa responden sudah dapat memperoleh pengertian dan pemahaman terhadap permasalahan kebiasaan merokok pada remaja. Dengan kata lain sudah terlihat perubahan kebiasaan merokok, meskipun pencapaian aspek remaja berbeda, namun secara keseluruhan pengurangan kebiasaan merokok remaja dapat tercapai karena sudah mulai muncul ketertiban dari remaja untuk menghindari diri dari merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Juntika Nurihsan. 2006. *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar dan Kehidupan*. Bandung : PT. Reika Aditama.
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bariyyah Khoirul Hidayati. 2016. *Konsep Diri, Adversity Qountient dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*.
- Hasnan, Rahman. dkk. 2015. *Penggunaan Layanan Konselng Kelompok Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas X*.
- Kamaluddin. 2011. *Bimbingan dan Konseling Sekolah*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 17, No. 4.
- Komalasari, Dian. 2000. *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada*

Remaja. *Jurnal Psikologi* 2000, No. 1, 37 – 47.

Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Triswanto, Sugeng. 2007. *Stop Smoking* . Yogyakarta : progressif books.