

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan masa remaja awal dari masa kanak-kanak yang mana umurnya 12-15 tahun. Dapat diartikan peralihan masa remaja awal ini sangat rentan sekali dengan kenakalan remaja. Karena dimana siswa tersebut seperti kedunia baru yang keingin tau dan rasa mencobanya sangat tinggi. Masa ini sangat labil dalam menentukan suatu hal yang ingin dilakukannya. Dapat kita ketahui sekolah menjadi rumah kedua bagi siswa, yang bisa juga sebagai tempat belajar, berlatih kecakapan, menyerap pendidikan maupun proses pendewasaan bagi siswa.

Anak merupakan masa depan dan harapan bagi keluarga, masyarakat, dan cita-cita bagi bangsa. Anak merupakan generasi penerus yang akan melanjutkan pendidikan, warisan, budaya dan garis keturunan. Untuk memajukan suatu bangsa maka perlu adanya pembentukan karakter. Karena itu orang tua, guru, maupun orang-orang yang ada di lingkungan sekitarnya sangat berpengaruh. Guru serta orang tua tersebut harus mampu membimbing serta memberikan perhatian yang ekstra terutama kepada siswa SMP, untuk mencegah berbagai dampak negatif yang mungkin timbul nantinya. Siswa sangat mungkin ditemukan yang bermasalah di sekolah, dengan menunjukkan berbagai gejala kenakalan yang merentang dari kategori ringan sampai berat.

Berdasarkan observasi 12 Maret 2023 dan kejadian ada 3 siswa yang sering dilakukan siswa pada pelanggaran sekolah. Salah satunya yaitu Merokok. Merokok di sekolah merupakan hal yang sangat tidak dianjurkan ataupun wajar bagi siswa SMP terutama dilakukan di sekolah. Merokok pada usia sekolah akan berpengaruh pada pencapaian hasil yang tidak memuaskan, gagal ujian, maupun tidak lulus sekolah. Kondisi ini juga berdampak pada siswa yang kecanduan merokok dan melakukan berbagai hal agar bisa untuk merokok seperti halnya mencuri uang di rumah, sekolah maupun lingkungan.

Fenomena masalah merokok seperti ini menjadi hal yang sangat

penting untuk segera ditangani atau ditanggulangi. Jika tidak ditangani secara tepat dan efektif, maka akan sangat mengganggu kesehatan siswa, dan juga berpengaruh bagi perkembangan otak dan pikiran siswa sehingga proses belajar siswa akan terganggu, yang berdampak pada kegagalan belajar, juga akan berdampak negatif terhadap perkembangan diri siswa sendiri dan membuat tidak nyaman warga di sekolah. Berdasarkan PP No. 19 tahun 2003, dapat diketahui bahwa rokok adalah hasil olahan tembakau dibungkus termasuk cerutu ataupun bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica* dan spesies lainnya atau sistesisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan.

Kenyataan kasus di SMP NEGERI 2 EROMOKO ada 5 siswa yang sudah merokok, yang berawal dari keisengan lalu mereka mencoba-coba. Karena teman atau tergiur faktor lain yang menjadikan kebiasaan/kecanduan. Konseling Behavior Teknik Kontrak Perilaku merupakan proses bantuan atau yang disebut proses konseling yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan menggunakan pendekatan tingkah laku atau *behavioral*, serta terikatnya suatu kontrak konselor dan klien sesuai perjanjian. Dengan melalui tahapan pertama yaitu *assesment*, kemudian menetapkan tujuan, menerapkan teknik kontrak perilaku dan membuat kontrak sesuai perjanjian.

Layanan Konseling Behavior dianggap sebagai salah satu cara untuk mengurangi kebiasaan merokok di SMP NEGERI 2 EROMOKO. Dengan menggunakan teknik kontrak perilaku. Harapan untuk siswa yaitu agar siswa bisa berhenti merokok secara perlahan. Setidaknya siswa memahami dengan perilaku merokok tersebut yang memberikan dampak buruk bagi diri sendiri.

Beberapa pendapat para ahli di atas peneliti menyimpulkan konseling behavior teknik kontrak perilaku sebagai kontrak dan perjanjian, dua atau lebih (peneliti dan siswa) tujuannya mengubah perilaku konseli madaptif ke tindakan adaptid. Setelah perilaku dipertimbangkan, *reward* dapat diberikan kepada siswa. Peneliti memilih teknik ini sebab memfokuskan pada *reward*, tekanan maupun penguatan. Siswa diberi konsekuensi jika tidak dapat mematuhi kontrak yang disepakati sebelumnya sebaliknya jika peneliti dapat

mengubah perilakunya sesuai dengan kontrak yang disepakati, maka *reward* akan diberikan sehingga konseli dapat mempertahankan tindakan adaptif yang telah diambilnya.

Berdasarkan penejelasan di atas perlu adanya bantuan dan bimbingan untuk mengurangi masalah perilaku merokok pada siswa dengan penerapan konseling behavior teknik kontrak perilaku, agar siswa pada masa perkembangannya maupun sekolah tidak terganggu dan terhambat, sehingga terciptanya kehidupan karakter atau kebiasaan siswa yang baik maupun efektif dalam di sekolah maupun kehidupan sehari-hari mampu mengembangkan kegiatan yang positif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas dapat dirumuskan permasalahan siswa: “Apakah Konseling Behavior Teknik Kontrak Perilaku dapat menekan perilaku merokok siswa di SMP NEGERI 2 EROMOKO?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas dapat dinyatakan bahwa penelitian ini bertujuan sebagai berikut: “Untuk mengetahui apakah Konseling Behavior Teknik Kontrak Perilaku dapat menekan perilaku merokok siswa di SMP NEGERI 2 EROMOKO.”

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Untuk menambah khazanah/wawasan dalam bidang keilmuan Bimbingan Konseling melalui Layanan Konseling Behavior Teknik Kontrak Perilaku.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru pembimbing atau konselor sekolah, diharapkan bisa

dijadikan acuan dan masukan dalam pengaplikasian ilmu konseling untuk menangani siswa yang memiliki masalah merokok.

- b. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan latihan untuk membantu dirinya mengatasi masalah.
- c. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau refensi untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana pengaruh penerapan Konseling Behavior Teknik Kontrak Perilaku dapat menekan siswa merokok.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Perilaku Merokok

a. Pengertian Perilaku Merokok

Menurut Kesowo (2003) rokok adalah hasil olahan tembakau yang terbungkus, sejenis cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana Tabacum*, *Nicotiana Rustica* dan sejenisnya. Sedangkan menurut Aditama asap rokok mengandung sekitar 4000 bahan kimia, 43 diantaranya bersifat karsinogen. Pengaruh asap rokok dapat mengakibatkan infeksi pada paru-paru dan telinga serta kanker paru. Perilaku merokok memiliki arti membakar tembakau dan daun tar, dan menghisap asap yang dihasilkannya (Husaini, 2006:21).

Menurut Kendal & Hammen, perilaku merokok dilihat dari berbagai sudut pandang sangat merugikan baik untuk diri sendiri maupun orang di sekelilingnya. Dilihat dari sisi kesehatan pengaruh bahan-bahan kimia yang terkandung rokok seperti nikotin, CO (Karbonmonoksida) yang dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat (Komalasari, 2002).

Menurut Oskamp, perilaku merokok adalah kegiatan menghisap asap tembakau yang telah menjadi cerutu kemudian disulut api. Tembakau berasal dari tanaman *nicotiana tabacum*. Menurutnya ada 2 tipe merokok yaitu:

- 1) Pertama, adalah menghisap rokok secara langsung yang disebut perokok aktif
- 2) Kedua, adalah mereka yang secara tidak langsung menghisap rokok, namun turut menghisap asap rokok disebut perokok pasif.

Menurut Safarino, akibat yang di timbulkan oleh perokok pasif lebih berbahaya dari pada perokok aktif karena daya tahan terhadap zat-zat yang berbahaya sangat rendah. Bagi para perokok meskipun sudah mengetahui

akibat negatif merokok tetapi jumlah perokok bukan semakin menurun tetapi semakin meningkat dan usia merokok semakin bertambah muda (Komalasari, 2002).

Purwadarminta mendefinisikan perilaku merokok sebagai aktivitas menghisap rokok, sedangkan rokok sendiri adalah gulungan tembakau yang berbalut dengan nipah atau kertas (Purwadarminta, 2006). Brigham juga mendefinisikan bahwa perilaku merokok bagi remaja merupakan perilaku simbolisasi yaitu simbol kematangan, kekuatan, kepemimpinan, dan daya tarik terhadap lawan jenis. Perilaku merokok merupakan perilaku yang menyenangkan dan bergeser menjadi aktivitas yang bersifat obsesif, karena sifat nikotin adalah adiktif atau ketergantungan. Dikatakan juga oleh Nainggolan, Asap rokok mengandung 4000 bahan kimia yang dapat membahayakan tubuh termasuk diantaranya: Aceton (bahan pembuat cat), Toluidine (pelarut industri), Ammonia (pencuci lantai), Methanol (bahan api roket), Napthalene (bahan kapur barus), DDT (bahan pembunuh serangga), Butane (minyak lighter), Hydrogen Cyanide (gas yang digunakan untuk hukuman mati), Cadmium (digunakan untuk accu mobil), Polonium (bahan radioaktif). Demikian hebatnya asap rokok yang dihisap mengeluarkan bahan beracun. Ditambahkan lagi oleh Adit bahwasannya yang membuat perokok merasa ketagihan dengan rokok karena adanya kandungan nikotin yang ada pada rokok tersebut. Zat ini menjadi zat utama pada tembakau. Nikotin adalah obat perangsang yang memiliki efek yang berlawanan, yang dapat memberi rangsangan tetapi sekaligus menenangkan (Adit dalam Nur Laili, 2007).

Asap rokok mengandung sekitar 60 % adalah gas dan uap yang terdiri dari 20 jenis gas, diantaranya gas monoksida yang merupakan gas yang sangat berbahaya karena persentasenya yang tinggi dalam aliran darah. Seorang perokok aktif mampu menyedot persediaan gas oksigen yang dibutuhkan oleh setiap individu untuk bernafas. Selain itu asap rokok mengandung jutaan zat kimiawi yang sangat beragam, yang dihasilkan dari perubahan kertas sigaret yang awalnya berwarna putih pucat menjadi

warna kuning (Husaini, 2006:21). Definisi yang disampaikan oleh Komalasari dan Alvin tentang perilaku merokok adalah sebagai aktivitas subyek yang berhubungan dengan perilaku merokoknya, yang diukur melalui intensitas merokok, waktu merokok, dan fungsi merokok dalam sehari-hari.

Menurut Erikson, Remaja mulai merokok berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya. Dalam masa remaja ini, sering dilukiskan sebagai masa badai dan topan karena ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan sosial (Komalasari, 2002).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwasannya perilaku rokok adalah hasil olahan tembakau dengan berbagai campuran sehingga membentuk cerutu, dan perilaku merokok adalah kegiatan menghisap hasil olahan tembakau yang di dalamnya terdapat zat adiktif (ketergantungan) sehingga membuat orang yang menghisapnya bisa menjadi ketergantungan dimana setiap tahapannya memiliki keterkaitan dengan aspek yang bersifat kuantitatif, lokasional, dan fungsional.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok

Kebiasaan merokok pada sebagian orang, umumnya dipicu oleh citra dalam diri tiap individu dan juga pergaulan dalam masyarakatnya. ABG (anak baru gede) umumnya merokok karena sekedar ikut-ikutan orang yang lebih dewasa dari dirinya. Kadang para ABG ini merupakan karena sekedar ingin mengikuti trend yang ada di sekitarnya (Husaini, 2006).

Gengsi, kelihatan macho (keren) atau ingin dianggap dewasa merupakan serangkaian alasan remaja merokok. Merokok dapat mendatangkan berbagai kenikmatan. Banyak perokok yang mengaku tidak bisa berhenti merokok karena dapat menenangkan pikiran. Padahal semakin banyak rokok yang terhisap, perokok akan mengalami berbagai penyakit (Mangunegoro dalam Mangunprasodjo, 2005)

Sementara Kar mengemukakan terbentuknya perilaku merokok

tergantung dari beberapa fungsi yaitu:

- 1) Niat atau *behavior intention* seorang untuk merokok. Niat di pengaruhi oleh kepentingan pribadi.
- 2) Dukungan sosial masyarakat sekitar atau *social support*, yang mendorong seseorang untuk merokok
- 3) Informasi atau *accessibility of information*. Kurangnya informasi karena ketidak tahuantentang bahaya merokok menyebabkan dia merokok.
- 4) Otonomi pribadi atau *personal autonomy* dalam mengambil tindakan keputusan untuk merokok atau tidak merokok.
- 5) Situasi atau *action situation* yaitu situasi yang memberi kemungkinan untuk merokok (Ariani dalam Susmiati, 2003).

Banyak alasan yang memicu remaja merokok, karena ikut-ikutan teman, semata-mata karena karena ingin saja (iseng), agar lebih tenang apalagi waktu berpacaran, ada yang merasa karena gagah, merasa bebas dan supaya kelihatan seperti orang dewasa. Sebelum seorang bisa disebut pria dewasa, maka dia harus merokok. Merokok akhirnya menjadi jalan yang harus di lewati sebelum seseorang di terima sebagai orang dewasa. Sebelum seseorang bisa disebut pria dewasa, maka dia harus merokok. Merokok akhirnya menjadi jalan yang harus di lewati sebelum seseorang diterima sebagai orang dewasa. Dalam keseharian, budaya seperti itu muncul dalam bentuk penyebutan banci buat anak-anak muda yang tidak merokok. Selain sebagai jalan menuju dewasa, merokok buat pria menjadi ciri seorang laki-laki sungguhan dan akhirnya menjadi sarana pergaulan bagi remaja (Nainggolan, 2001).

Dijelaskan oleh Mu'tadin (2002) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja diantaranya:

1) Pengaruh Orang Tua

Orang tua sangat berpengaruh sekali dalam pembinaan perilaku anak-anaknya. Remaja akan mudah terpengaruh untuk berperilaku merokok jika melihat orang tua mereka merokok. Remaja yang berasal dari

keluarga kurang bahagia dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya juga dapat memicu remaja untuk berperilaku merokok, dibanding anak-anak muda yang berasal dari keluarga yang bahagia.

2) Pengaruh Teman

Semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok dengan alasan agar remaja tersebut dapat diterima di lingkungannya dan tidak dikatakan banci oleh sebagian anak muda lainnya.

3) Faktor Kepribadian

Perilaku merokok pada remaja berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya, yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya.

4) Pengaruh Iklan

Remaja akan mudah terpengaruh untuk berperilaku merokok jika melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau *glamour*, ditambahkan lagi oleh Nainggolan bahwa papan-papan iklan serta rayuan suara nikmatnya rokok melalui siaran radio atau televisi sangat membujuk seseorang untuk merokok.

Menurut Wetherall (2001) ada beberapa alasan seseorang melakukan perilaku merokok diantaranya kebutuhan, keisengan, dan stres. Dari beberapa uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya perilaku merokok memiliki faktor-faktor diantaranya yaitu faktor orang tua, faktor teman sebaya, faktor kepribadian dan faktor iklan baik iklan media massa maupun elektronik.

c. Tahapan dalam Perilaku Merokok

Diungkapkan oleh Leventhel & Clearly terdapat 4 tahap dalam perilaku merokok sehinggamenjadi perokok yaitu :

1) Tahap *Preparatory*

Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai

perokok dengan cara mendengar, melihat atau dari hasil bacaan yang menyebabkan minat untuk merokok.

2) Tahap *Innitiation*

Tahap perintisan merokok yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan ataukah tidak terhadap perilaku merokok.

3) Tahap *Becoming a Smoker*

Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak 4 batang perhari maka mempunyai kecenderungan menjadi perokok.

4) Tahap *Maintenance of Smoking*

Tahap ini merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (*selfregulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.

d. Aspek-Aspek dalam Perilaku Perokok

Menurut Tomkins dalam Al Bachri, berdasarkan *Management of Affect Theory* ada empat aspek atau tipe perilaku merokok. Empat hal yang dimaksud sebagai berikut (Aryani, 2012):

1) Perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif

Mereka berpendapat bahwa dengan seseorang merokok akan merasakan penambahan rasa yang positif. Green dalam *Psychology Factor in Smoking* menambahkan 3 sub tipe yaitu: *Pleasue relaxation, Stimulation to pick them up, Pleasure of handling the cigarette*

2) Perilaku Merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif

Banyak orang yang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan negatif misalnya bisa dia marah, cemas, atau gelisah. Rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok bila perasaan tidak enak, sehingga terhindar dari perasaan tersebut.

3) Perilaku Merokok yang Adiktif

Green menyebutkan sebagai kecanduan secara psikologis, mereka yang sudah kecanduan cenderung akan menambah dosis rokok

yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya kurang.

4) Perilaku Merokok yang Sudah Menjadi Kebiasaan

Mereka menggunakan rokok bukan karena untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena benar-benar sudah kebiasaan atau rutin. Merokok sudah menjadi perilaku yang bersifat otomatis, sering kali tanpa dipikirkan dan tanpa disadari.

e. Indikator Perilaku Merokok

Melihat bahaya kandungan pada rokok tentu perilaku merokok pada anak usia sekolah atau remaja akan berpengaruh buruk bagi kesehatan mereka juga akan berpengaruh pada masa belajar mereka di sekolah:

- 1) Siswa akan mengalami gejala kurang fokus belajar
- 2) Sulit memahami pelajaran karena mengalami penurunan daya tangkap
- 3) Kurang aktif
- 4) Mengalami gangguan kecemasan
- 5) Menyebabkan siswa mengalami depresi

Oleh sebab itu menjadi penting bagi kita untuk melakukan langkah-langkah menekan untuk siswa tidak merokok.

f. Dampak Perilaku Merokok

Menurut Oggden (2000) Perilaku merokok menimbulkan dampak negatif yang sangat berpengaruh bagi kesehatan. Merokok bukanlah penyebab suatu penyakit, tetapi dapat memicu suatu jenis penyakit sehingga boleh dikatakan merokok tidak menyebabkan kematian, tetapi dapat mendorong munculnya jenis penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Berbagai jenis penyakit yang dipicu karena perilaku merokok dimulai dari penyakit di kepala sampai dengan penyakit di telapak kaki, antara lain: penyakit kardiolavaskulae, neoplasma (kanker), saluran pernafasan, peningkatan tekanan darah, memperpendek umur, penurunan

kesuburan, sakit maag, gondok, gangguan pembuluh darah, penghambat pengeluaran air seni, serta polusi udara dalam ruangan (sehingga terjadi iritasi mata, hidung dan tenggorokan).

2. Konseling Behavioral Teknik Kontrak Perilaku

a. Konseling Behavioral

1) Pengertian Konseling Behaviora

Menurut Krumboltz (dalam Nugraheni, 2019) merupakan suatu proses membantu individu untuk “belajar” memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Penekanan kata belajar dalam proposisi di atas adalah atas pertimbangan bahwa konselor membantu konseli belajar atau mengubah tingkah lakunya. Konselor berperan dalam membantu proses belajar dengan menciptakan kondisi yang sedemikian rupa sehingga konseli dapat memecahkan masalahnya.

Menurut Suwanto (2016) konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan.

Berdasarkan pendapat diatas maka yang dimaksud dengan konseling behavioral adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behavioral), untuk mencapai perilaku konseli menjadi lebih baik dari sebelumnya.

2) Langkah-langkah (tahapan) Konseling Behavior

Dalam konseling behavioral menurut Latipun (2011) ada beberapa langkah yang bisa dilakukan, yaitu:

- a) Belajar operan, yaitu belajar didasarkan atas perlunya pemberian ganjaran untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan, ganjaran dapat diberikan dalam bentuk dorongan dan penerimaan sebagai persetujuan, pembenaran, atau perhatian konselor terhadap perilaku yang dilakuakn klien.

- b) Belajar mencontoh, yaitu belajar cara dalam memberikan respon baru melalui menunjukkan atau mengerjakan model-model perilaku yang diinginkan sehingga dapat dilakukan oleh klien
- c) Belajar kognitif, belajar memelihara respon yang diharapkan dan boleh mengadaptasi perilaku yang lebih baik melalui intruksi sederhana
- d) Belajar emosi, yaitu cara yang digunakan untuk mengganti respon-respon emosional klien yang tidak dapat diterima menjadi respon emosional yang dapat diterima sesuai dengan konteks *classical conditioning*.

b. Teknik Kontrak Perilaku

1) Pengertian Teknik Kontrak Perilaku

Menurut Ratna (2013) kontrak perilaku merupakan persetujuan dan hasil kesepakatan dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku klien dan bila klien mampu mengubah perilakunya, maka klien akan menerima reward. Konselor dan konseli dapat memilih perilaku yang realistik dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada klien.

Sedangkan menurut Komalasari (2011) kontrak perilaku yaitu “Pembuatan kontrak adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor”. Pembuatan kontrak adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak konseli dan konselor.

Berdasarkan pendapat di atas, maka yang dimaksud Kontrak perilaku adalah suatu perjanjian dari dua orang atau lebih untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan

konsekuensinya. Untuk menghindari kesalahpahaman, kontrak harus berisi pernyataan tertulis yang menggambarkan secara tepat tingkah laku yang diharapkan.

2) Tujuan Teknik Kontrak Perilaku

Menurut Lutfi Fauzan tujuan kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

- a) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar
- b) Penghapusan tingkah laku maladaptive
- c) Memperkuat dan mempetahankan tingkah laku yang diinginkan tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar.

3) Tahapan Teknik Kontrak Perilaku

Menurut Komalasari (2011) ada beberapa langkah dalam pembuatan kontrak yaitu:

- a) Menentukan perilaku yang akan diarahkan ke perilaku lebih baik dengan melakukan analisis ABC (Anteseden, Behavior, Conequences)
- b) Mendata perilaku
- c) Menentukan teknik penguatan
- d) Memberikan bantuan yang akan diberikan sesuai perjanjian
- e) Memberikan penguatan setiap perilaku ke yang lebih baik dari sebelumnya.

4) Prinsip Dasar Teknik Kontrak Perilaku

Menurut Gantina, prinsip dasar kontrak perilaku adalah sebagai berikut :

- a) Kontrak diseertai penguatan
- b) *Reinforcement* diberikan dengan segera
- c) Kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konselor dan klien
- d) Kontrak harus fair
- e) Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya

kontrak)

f) Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah.

5) Penerapan Konseling Behavior Teknik Kontrak Perilaku:

Menurut Desek P.E, sebagai berikut :

a) Persiapan, meliputi kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar, perlengkapan, pemahaman klien dan waktu.

b) Rapport, yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan klien sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir.

c) Pendekatan masalah, dimana konselor memberikan motivasi kepada klien agar bersedia bercerita menceritakan persoalan yang dihadapi dengan bebas dan terbuka.

d) Pengungkapan, dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti masalah klien dengan mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama dalam menentukan masalah inti dapat memahami dirinya dan mengadakan perubahan atas sikapnya.

e) Diagnostik, adalah langkah untuk menetapkan latar belakang atau faktor penyebab masalah yang dihadapi klien.

f) Pragnosa, adalah langkah dimana konselor dan klien menyusun rencana-rencana pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi klien.

g) Treatmen, merupakan realisasi dari langkah pragnosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan klien dalam menangani masalah yang dihadapi.

h) Evaluasi dan tindak lanjut, langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektifitas konseling yang telah diberikan.

6) Kelebihan dan Kekurangan Konseling Behavior Teknik Kontrak Perilaku

a) Kelebihan

- (1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana
- (2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain
- (3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
- (4) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

b) Kekurangan

- (1) Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu sendiri.
- (2) Bagi konselor yang kurang dapat memberikan *reinforcement* dengan baik dan hati-hati, pelatihan ini kurang berjalan dengan baik.

c. Konseling Behavioral Teknik Kontrak Perilaku

Berdasarkan pembahasan di atas maka Konseling Behavior Teknik Kontrak Perilaku yaitu sebuah proses pemberian layanan bantuan atau konseling yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behavioral), serta terikatnya kontrak konselor dan klien sesuai perjanjian. Dengan melalui tahapan yaitu pertama melakukan *assesment*, kemudian menetapkan tujuan, menerapkan teknik kontrak perilaku dan membuat kontrak sesuai perjanjian.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan pengaruh keaktifan mengikuti layanan informasi tentang bahaya merokok terhadap perilaku merokok sepengetahuan peneliti belum pernah diteliti. Terutama mahasiswa-mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

Tetapi penelitian yang mirip dengan penelitian tersebut seperti Rahmi (2012) dengan judul “Hubungan pengetahuan tentang resiko merokok dengan perilaku merokok pada laki-laki usia produktif”. Fahdila Rahmi adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Psikologi. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara pengetahuan tentang resiko merokok dengan perilaku merokok pada laki-laki usia produktif, artinya semakin tinggi pengetahuan tentang resiko merokok, maka akan semakin rendah tingkat perilaku merokoknya. Sebaliknya, semakin rendah pengetahuan tentang resiko merokok, maka akan semakin tinggi tingkat perilaku merokoknya.

Menurut Sianipar (2015) dengan judul “Hubungan Sikap terhadap Iklan Rokok dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Merokok Remaja”. Misriana Sianipar adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Psikologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara sikap terhadap iklan rokok dan konformitas teman sebaya dengan perilaku merokok remaja, terdapat hubungan positif antara sikap terhadap iklan rokok dengan perilaku merokok remaja dan terdapat hubungan positif antar konformitas teman sebaya terhadap perilaku merokok remaja. Hal ini dibuktikan untuk hipotesis pertama dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,658 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,001$) dan korelasi persial untuk hipotesis kedua dan ketiga dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,345 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,001$) dan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,548 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,001$).

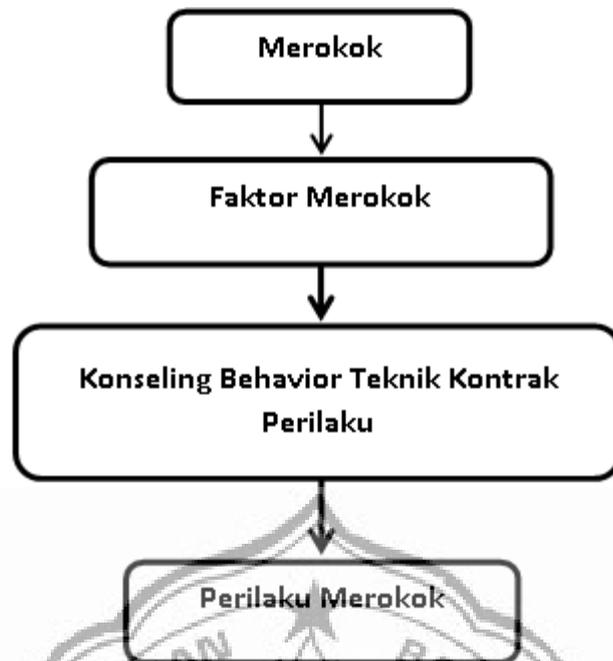
Menurut Idora (2014) dengan judul “Efektifitas Layanan Informasi dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa di SMPN 22 Pekanbaru”. Noer Atika Idora adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Hasil peneitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan informasi dalam mereduksi perilaku merokok siswa dikategorikan “efektif”, ini terlihat dari hasil observasi yang dilakukan

bahwa aspek-aspek yang diobservasi dilakukan sebanyak 23 kali dengan hasil pengamatan sebesar 68%. Efektifitas layanan informasi dalam mereduksi perilaku merokok dikategorikan “efektif”, hal ini terlihat dari hasil pengolahan angket dengan jumlah 77%. Dan hasil dari wawancara bahwa guru BK sudah memiliki kepribadian yang baik. Dalam melaksanakan layanan informasi, guru BK sudah mendekati siswa dan mengakrabkan diri dengan siswa. Dalam pelaksanaan layanan informasi siswa berperan aktif dan memperhatikan materi yang disampaikan oleh guru BK.

C. Kerangka Berpikir

Perilaku merokok siswa di sekolah yang senantiasa ditunjukkan siswa merupakan suatu fenomena dalam dunia pendidikan. Bahkan siswa merokok di sekolah dapat menjadi fenomena social dalam masyarakat, karena dapat berdampak siswa tersebut menjadi agresif, menjadikan siswa tidak jujur, adanya siswa yang tidak naik kelas karena sering meninggalkan jam pelajaran karena nongkrong, sering kali juga siswa tersebut mengabaikan pelajaran maupun tugas dari Bapak/Ibu Guru, bahkan ada siswa yang terpengaruh dan keseret ikut merokok juga. Jadi hal tersebut juga berdampak merugikan orang lain maupun sekitar.





Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka berfikir di atas maka peneliti terdahulu mengidentifikasi masalah merokok pada siswa, apa yang sedang terjadi sehingga siswa melakukan hal tersebut. Peneliti harus mengetahui faktor / penyebab dari siswa merokok tersebut . Lalu peneliti dapat menangani masalah tersebut menggunakan layanan konseling behavior teknik kontrak perilaku, layanan ini diharapkan dapat mengentaskan permasalahan tersebut. Jika sudah diberikan layanan maka peneliti dapat mengamati atau melihat perilaku siswa tersebut apakah masih merokok atau tidak.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir yang telah diuraikan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Layanan Konseling Behavior Teknik Kontrak Perilaku mampu menekan Perilaku Merokok pada Siswa Kelas IX di SMP NEGERI 2 EROMOKO”.