



# Perilaku Merokok Pada Perempuan: Studi Kasus pada Siswa Di Sekolah Menengah Pertama

*Smoking Behavior in Women: Case Study in Junior High School Students*

Muthahharah Aulia\*, Sulaiman Samad, Suciani Latif

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

\*Penulis Koresponden: [aullahmuta@gmail.com](mailto:aullahmuta@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang perilaku merokok pada perempuan di SMP Negeri 3 Mattirosempe. Kajian utama dari penelitian ini adalah : (1) Gambaran keseharian perilaku merokok pada perempuan di SMP Negeri 3 Mattirosompe. (2) Faktor yang menyebabkan perilaku merokok pada perempuan di SMP Negeri 3 Mattirosompe. (3) Upaya penanganan perilaku merokok pada perempuan terhadap kasus AD di SMP Negeri 3 Mattirosompe. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara, dan observasi. Analisis data menggunakan data primer dan sekunder, dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: Gambaran keseharian perilaku merokok pada konseli AD adalah menghisap rokok secara berlebihan yaitu 1-3 bungkus rokok per hari, baik dilakukan di ruangan terbuka yaitu di area lingkungan sekolah maupun di ruangan tertutup yaitu contohnya di dalam kelas, baik sendiri maupun secara beramai-ramai dengan temannya. Faktor penyebab perilaku merokok pada Konseli AD, yakni Faktor Internal meliputi, penasarannya dan Faktor Eksternal meliputi lingkungan pergaulan dan kurangnya pengawasan dari orang tua. (3) Upaya yang dilakukan terhadap subjek yang mengalami perilaku merokok adalah dengan pemberian teknik kontrak perilaku dengan hasil dapat mengurangi intensitas merokoknya dari 1-3 bungkus per hari menjadi 1 bungkus ( $\pm 8$  sampai 10 batang) per hari.

**Kata Kunci:** Perilaku Merokok, Perempuan, Kontrak Perilaku

## ABSTRACT

*This study discusses the smoking behavior of women at SMP Negeri 3 Mattirosempe. The main studies of this study are: (1) Description of the daily smoking behavior of women at SMP Negeri 3 Mattirosompe. (2) Factors that cause smoking behavior in women at SMP Negeri 3 Mattirosompe. (3) Efforts to deal with smoking behavior in women against AD cases at SMP Negeri 3 Mattirosompe. The approach to this study is a qualitative approach with a clinical case study type of research. Data collection was carried out through interviews and observation. Data analysis uses primary and secondary data, with triangulation techniques. The research results obtained are: The daily description of smoking behavior in AD counselees is smoking cigarettes excessively, namely 1-3 packs of cigarettes per day, both in open spaces, namely in the school environment area and in closed rooms, for example in class, both alone and in groups - Busy with his friends. Factors causing smoking behavior in AD Counselees, namely Internal Factors including curiosity and External Factors including the social environment and lack of supervision from parents. (3) Efforts made to subjects who experience smoking behavior are by providing behavioral contracting techniques with the result being able to reduce smoking intensity from 1-3 packs per day to 1 pack ( $\pm 8$  to 10 cigarettes) per day.*

**Keywords:** Smoking Behavior, Women, Behavior Contract

## 1. PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu masalah yang belum dapat terselesaikan di lingkungan masyarakat umum. Diberlakukannya kebijakan dan peraturan yang tegas terhadap rokok seharusnya membuat perilaku merokok di kalangan remaja semakin berkurang, namun kenyataannya tidak demikian dan cenderung sebaliknya. Perilaku merokok sudah melanda berbagai kalangan masyarakat di Indonesia saat ini, tidak hanya dilakukan oleh laki-laki saja. Akhir-akhir ini sudah dijumpai perempuan yang menghisap rokok di berbagai tempat. Meskipun telah diketahui mengonsumsi rokok sendiri memiliki risiko yang besar bagi sistem reproduksi perempuan dan gangguan kesehatan bagi yang menghisap rokok.

Berdasarkan hasil observasi awal yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti pada hari Jumat tanggal 05 Maret 2021 di salah satu Hotel di Kabupaten Pinrang peneliti bertemu dengan siswi pelajar yang berinisial AD yang terlihat sedang merokok bersama temannya. Adapun perilaku-perilaku yang diamati oleh peneliti yaitu ketika siswi berinisial AD melihat ada rokok yang terletak diatas meja, AD langsung mengambil dan menghisapnya, AD juga terlihat merokok sambil mengerjakan tugas-tugas sekolahnya, sambil berbicara bersama temannya, AD tidak pernah melewatkan merokok dalam sehari, AD juga bisa menghabiskan rokok 1-3 bungkus dalam sehari, ketika rokok miliknya habis AD meminta rokok milik temannya atau langsung membeli rokok baru, AD juga kerap memperlihatkan dirinya menghisap rokok di sosial media instagram pribadinya. Adapun gejala-gejala yang peneliti amati bahwa ketika AD tersebut tidak merokok dalam beberapa jam AD terlihat gelisah seperti tidak tenang dan sulit berkonsentrasi, sehingga dalam sehari dia tidak pernah melewatkan kegiatan merokoknya. Dari keterangan AD menunjukkan bahwa perilaku merokoknya terbentuk berawal dari godaan temannya di lingkungan pertemanannya, berawal dari tawaran temannya sehingga dia mencoba menghisap rokok. Alasan lain juga yang dialami AD adalah dapat menghabiskan 1-3 bungkus rokok dalam sehari. Adapun keinginan AD untuk berhenti atau mengurangi intensitas merokoknya dengan cara mengganti dengan menggunakan rokok elektronik atau vape. Masalah lain juga dirasakan yaitu AD sudah pernah merasakan dampak dari merokoknya sendiri membuat dadanya sakit, AD juga mengatakan kalau dirinya sudah melakukan upaya untuk tidak merokok dan menggantinya dengan vape tapi tetap tidak bisa

menghilangkan kebiasaan merokoknya. Peneliti menyimpulkan AD memiliki kesulitan untuk mengontrol dirinya untuk tidak menghisap rokok karena sudah menjadi kebiasaan yang susah untuk dihilangkan dan juga didukung oleh tempat bergaulnya.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa AD susah mengendalikan keinginannya untuk tidak merokok, keinginan untuk merokok sudah terlalu parah sehingga membuat dirinya terganggu, dan merasakan hal-hal yang tidak baik ketika tidak merokok. Hal yang paling ingin dilakukan AD saat ini adalah berhenti atau mengurangi intensitas merokoknya, namun sampai saat ini AD kesulitan mengontrol dirinya untuk tidak merokok atau mengurangi intensitas penggunaan rokoknya, karena rokok sudah menjadi bagian dari kesehariannya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut peneliti mengambil kesimpulan bahwa AD sering terlihat merokok di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah, seperti halnya yang terjadi dalam proses pembelajaran di kelas, AD sering kali gelisah bila tidak menyempatkan diri keluar kelas untuk merokok. Adapun bentuk kegelisahan yang ditampakan oleh AD di dalam kelas seperti tidak mood mengerjakan tugas dan memperhatikan penjelasan guru. AD juga kerap kali meminta tolong kepada NI untuk membelikannya rokok.

Fenomena merokok yang terjadi pada AD secara keseluruhan peneliti menyimpulkan bahwa AD merupakan seorang perokok, dapat dilihat dari 4 tahap proses yang telah dilalui AD yaitu, melalui tahap persiapan dimana saat masa awal remaja AD ketika duduk dibangku SMP mulai membentuk opini tentang perilaku merokok, lalu masuk ke tahap penasaran, dan ingin mulai mencoba-coba. AD melihat temannya merokok, sehingga AD beranggapan bahwa dengan merokok seseorang akan menjadi lebih tenang dan rileks setiap saat. Pada tahap inilah AD memilih untuk meneruskan perilaku merokoknya dan memasuki tahap menjadi seorang perokok yang dapat menghabiskan 1-3 bungkus per hari, sehingga membentuk identitas dirinya sebagai perokok.

Berdasarkan data diatas, kasus ini bukan merupakan hal yang biasa dijumpai, terlihat dari gejala dan efek perilaku yang timbul dari kebiasaan merokoknya, seperti orang yang sedang kecanduan narkoba. Salah satu tanda dari kecanduan yang terjadi pada seseorang

adalah susah mengendalikan keinginan. Saat AD ingin merokok, dirinya sendiri bahkan tidak dapat mengendalikan keinginannya. Seperti halnya ketika sedang berlangsung proses pembelajaran di dalam kelas, AD sering kali gelisah dan menyempatkan diri keluar untuk merokok. Keinginan untuk merokok yang sudah terlalu parah ini, tanpa AD sadari sudah membuat dirinya terganggu dalam kesehariannya hingga dalam proses pembelajarannya. Tentu hal ini merupakan masalah yang *urgent* yang segera harus ditangani.

Badan Pusat Statistik (BPS) (Bayu, 2021) mencatat, persentase penduduk Indonesia usia lima tahun ke atas yang merokok sebesar 23,8% pada 2021. Persentase tersebut meningkat dari tahun 2020 yang hanya sebesar 23,2%. Berdasarkan jenis kelaminnya, presentasi laki-laki di dalam negeri yang merokok mencapai 46,68%. Sementara hanya 0,75% perempuan Indonesia yang merokok pada tahun ini. Merokok sendiri memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif merokok terhadap tubuh ialah dapat meningkatkan konsentrasi, memberi efek tenang dan bahagia. Efek negatif dari merokok memiliki risiko lebih besar ketika rokok dikonsumsi oleh perempuan. Bahaya merokok pada perempuan adalah kerusakan kulit, gangguan sistem reproduksi termasuk gangguan siklus menstruasi, rasa nyeri ketika menstruasi, dan menurunkan kesuburan. Spindel dan McEvoy (2016) mengemukakan bahwa 50% wanita perokok tetap melakukan aktivitas merokoknya selama kehamilan, dan merokok selama masa kehamilan merupakan penyebab utama dari kejadian berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, terhambatnya pertumbuhan janin, dan kematian janin.

Menurut (Sihombing, 2015) keinginan untuk merokok lebih besar terjadi pada wanita dibandingkan pria dikarenakan wanita secara sifat lebih cepat merasakan kegelisahan / kekalutan dan lain sebagainya. Perilaku merokok pada perempuan cenderung dilakukan karena adanya tujuan tertentu, beberapa perempuan memilih merokok karena ingin melampiaskan keadaan psikologisnya misalkan pada saat individu stress, sehingga ketika merokok akan merasa lebih tenang dan lega akibatnya akan melakukan hal tersebut secara berulang dan akan menjadi kebiasaan yang sulit dikontrol. Adanya alasan yang menjadi tujuan AD membuat dirinya sulit mengontrol perilakunya untuk menghilangkan kebiasaan

merokoknya. Hal ini terjadi karena ketidakmampuan AD mengontrol perilakunya.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti menggunakan Teknik kontrak perilaku dalam menangani perilaku merokok AD. Menurut pendekatan ini, perilaku manusia merupakan hasil belajar yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman yang diperoleh dari interaksi individu dengan lingkungan, sehingga dapat diubah dengan mengatur kondisi-kondisi belajar individu (baik itu *anteseden*/stimulus ataupun *consequensi*/akibatnya). Seperti yang terjadi pada AD, pengalaman yang didapatkan dari hasil pergaulan yang menyebabkan dirinya merokok, rasa penasaran yang tinggi mendorong dirinya mencoba menghisap rokok hingga sekarang. Permasalahan besar yang dialami oleh Sebagian besar perokok adalah menghentikan kebiasaan merokok tersebut. (Sulaiman, 2018) Bagi AD sendiri, sulit untuk menghentikan kebiasaan merokoknya.

Melihat kondisi AD, peneliti menggunakan Teknik Kontrak Perilaku untuk mengatasi perilaku merokok AD, karena dalam pelaksanaan teknik Kontrak Perilaku Teknik ini melatih konseli untuk memilih perilaku baru yang diinginkan. Dan di dalam Teknik kontrak perilaku ini terdapat *reward* dan *punishment*, dimana peranan *reward* dan *punishment* merupakan kunci utama dalam Teknik kontrak perilaku ini. Adanya *reward* atau hadiah yang diberikan memungkinkan konseli mempertahankan perilaku barunya sesuai isi dalam kontrak. Selain itu *punishment* juga bekerja sebagai pengontrol agar perilaku lama tidak terulang Kembali.

Maka dari itu, peneliti tertarik pada permasalahan ini dan merencanakan penelitian yang berfokus pada bagaimana perilaku merokok perempuan dan pola penanganannya.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Perilaku Merokok

Perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar yang dapat menimbulkan asap yang dapat terisap oleh orang lain dan merupakan pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang berkaitan dengan rokok dan

merokok. Merokok adalah suatu kebiasaan menghisap rokok yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, merupakan suatu kebutuhan yang tidak bisa dihindari bagi orang yang mengalami kecenderungan terhadap rokok. Rokok merupakan salah satu bahan adiktif artinya dapat menimbulkan ketergantungan bagi pemakainya. Sifat adiktif rokok berasal dari nikotin yang dikandungnya. Setelah seseorang menghirup asap rokok, dalam 7 detik nikotin akan mencapai otak (Yaskur, 2019). Perilaku merokok merupakan aktivitas seseorang dari respons orang tersebut terhadap rangsangan dari luar yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok dan dapat diamati secara langsung.

Munculnya perilaku merokok dipengaruhi oleh faktor stimulus yang diterima, baik stimulus internal maupun stimulus eksternal. Sama halnya perilaku lain, perilaku merokok juga muncul karena adanya faktor internal (faktor biologis dan faktor psikologis, seperti perilaku merokok dilakukan untuk mengurangi stres) dan faktor eksternal (faktor lingkungan sosial, seperti terpengaruh oleh teman sebaya).

Rokok mengandung 4000 zat kimia dengan 200 jenis di antaranya bersifat karsinogenik (dapat menyebabkan kanker), di mana bahan racun ini didapatkan pada asap utama yaitu asap rokok yang terhisap langsung masuk ke paru-paru perokok maupun asap samping yaitu asap rokok yang dihasilkan oleh ujung rokok yang terbakar, misalnya karbon monoksida, benzopiren, dan amoniak (Yudha, 2018). Ada 2 jenis tipe perokok yaitu perokok pasif dan perokok aktif. Perokok pasif adalah asap rokok yang dihirup oleh orang yang tidak merokok (pasiv smoker). Asap rokok merupakan polusi bagi manusia dan lingkungan sekitar. Asap rokok lebih berbahaya bagi perokok pasif dibandingkan perokok aktif. Asap rokok mungkin berbahaya bagi seseorang yang tidak merokok, terutama di dalam ruangan. Perilaku merokok berdasarkan intensitas merokok membagi jumlah rokok yang dihisapnya setiap hari, yaitu:

(1) Perokok sangat berat adalah perokok yang mengkonsumsi rokok sangat sering yaitu merokok lebih 31 batang tiap harinya dengan selang merokok lima menit setelah bangun tidur pagi hari. (2) Perokok berat adalah perokok yang menghabiskan 21-30 batang rokok setiap hari dengan selang waktu merokok berkisar 6-30 menit setelah bangun tidur pagi hari. (3) Perokok sedang adalah perokok yang mengonsumsi

rokok cukup yaitu 11-21 batang per hari dengan selang waktu 31-60 menit mulai bangun tidur pagi hari. (4) Perokok ringan adalah perokok yang mengonsumsi rokok jarang yaitu sekitar 10 batang per hari dengan selang waktu 60 menit dari bangun tidur pagi.

Salah satu faktor individu merokok adalah kurangnya pengetahuan tentang rokok. Jatmika dan Anggraini (2018) menyatakan bahwa dengan adanya pengetahuan pada remaja terhadap merokok akan berpengaruh pada sikap remaja pada perilaku merokok karena adanya perbedaan pandangan terhadap rokok. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2017) yang menyatakan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan siswa/remaja terhadap rokok masuk dalam kategori tinggi (50%), artinya tingginya tingkat pengetahuan yang baik terhadap rokok sejalan dengan perilaku merokok siswa/remaja. Pengetahuan mampu mendasari perilaku seseorang.

Pengetahuan ini juga akan lebih mengakar terhadap perilaku sehingga mempengaruhinya dibandingkan perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Jika remaja memiliki pengetahuan yang baik, maka diharapkan perilaku merokok akan berkurang (Prautami & Rahayu, 2018). Menurut (Ronald, 2013) faktor-faktor penyebab merokok dapat dibagi dalam beberapa golongan sekalipun sesungguhnya faktor-faktor itu saling berkaitan satu sama lain:

#### 1) Faktor Genetik

Beberapa studi menyebutkan faktor genetik sebagai penentu dalam timbulnya perilaku merokok dan bahwa kecenderungan menderita kanker, ekstrasersi dan sosok tubuh piknis serta tendensi untuk merokok adalah faktor yang diwarisi bersama-sama. Studi menggunakan pasangan kembar membuktikan adanya pengaruh genetik, karena kembar identik, walaupun dibesarkan terpisah, akan memiliki pola kebiasaan merokok yang sama bila dibandingkan dengan kembar non-identik. Akan tetapi secara umum, faktor turunan ini kurang berarti bila dibandingkan dengan faktor lingkungan dalam menentukan perilaku merokok yang akan timbul. Penelitian (Nurzahraini & Fithria, 2018) menyatakan bahwa lingkungan teman (54%) dan lingkungan keluarga (53%) berada pada kategori tinggi terhadap perilaku merokok. Sehingga keluarga dan teman mempunyai

pengaruh yang besar terhadap perilaku merokok pada remaja.

2) Faktor Kepribadian (*personality*)

Banyak peneliti mencoba menetapkan tipe kepribadian perokok. Tetapi studi statistik tak dapat memberi perbedaan yang cukup besar antara pribadi orang yang merokok dan yang tidak. Oleh karena itu tes-tes kepribadian kurang bermanfaat dalam memprediksi apakah seseorang akan menjadi perokok. Lebih bermanfaat adalah pengamatan dan studi observasi di lapangan. Anak sekolah yang merokok menganggap dirinya seperti orang lain juga memandang dirinya sebagai orang yang kurang sukses dalam pendidikan. Citra ini kebanyakan benar, siswa yang merokok sering tertinggal pelajaran. Mereka juga lebih mungkin untuk *drop-out* lebih dini daripada yang tidak merokok, dan lebih membangkang terhadap disiplin, lebih sering bolos dan bersikap bebas dalam hal seks. Mereka agaknya bernafsu sekali untuk cepat berhak seperti orang dewasa. Di perguruan tinggi, hal serupa juga teramati. Mereka biasanya memiliki prestasi akademik kurang, tanpa minat belajar dan kurang patuh pada otoritas. Asosiasi ini sudah secara konsisten ditemukan sejak permulaan abad ini. Dibandingkan dengan yang tidak merokok, mereka lebih impulsif, haus sensasi, gemar menempuh bahaya dan risiko dan berani melawan penguasa. Mereka minum teh dan kopi dan sering juga menggunakan obat termasuk alkohol. Mereka lebih mudah bercerai, beralih pekerjaan, mendapat kecelakaan lalu lintas, dan enggan mengenakan ikat pinggang keselamatan dalam mobil. Banyak dari perilaku ini sesuai dengan sifat kepribadian *extrovert* dan antisosial yang sudah terbukti berhubungan dengan kebiasaan merokok

3) Faktor Sosial

Beberapa penelitian telah mengungkap adanya pola yang konsisten dalam beberapa faktor sosial penting. Penelitian Windahsari (2017) sejalan dengan penelitian ini yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara faktor lingkungan sosial dengan perilaku merokok. Faktor ini terutama menjadi dominan dalam memengaruhi keputusan untuk memulai merokok dan hanya menjadi faktor sekunder dalam memelihara kelanjutan kebiasaan merokok. Kelas sosial, teladan dan izin orang tua serta kakak-kakak, jenis sekolah, dan usia meninggalkan sekolah semua menjadi faktor yang

kuat, tetapi yang paling berpengaruh adalah jumlah teman-teman yang merokok.

Diantara anak laki-laki yang menyatakan “tidak ada” temannya yang merokok, dibandingkan dengan jumlah 62 persen perokok dikalangan anak-anak yang menjawab “semua” pada jumlah teman yang merokok. Ilustrasi lain dari pengaruh sosial ini ditunjukkan oleh perubahan dalam pola merokok dikalangan wanita berusia diatas 40 tahun. Bukan saja jumlah mereka semakin banyak, tetapi mereka merokok lebih berat dan mulai merokok pada usia lebih muda. Masa kini, terutama pada wanita muda, pola merokok mereka sudah menyerupai pada laki-laki. Perubahan ini sejalan dengan perubahan peran wanita dan sikap masyarakat terhadap wanita yang merokok.

4) Faktor Kejiwaan (Psikodinamik)

Dua teori yang paling masuk akal adalah bahwa merokok itu adalah suatu kegiatan kompensasi dari kehilangan kenikmatan oral yang dini atau adanya suatu rasa rendah diri yang tak nyata. Freud, yang kebetulan juga pecandu rokok berat, menyebut bahwa sebagian anak-anak terdapat “peningkatan pembangkit kenikmatan di daerah bibir” yang bila berkelanjutan dalam perkembangannya akan membuat seseorang mau merokok. Ahli lainnya berpendapat bahwa merokok adalah semacam pemuasan kebutuhan oral yang tidak dipenuhi semasa bayi. Kegiatan ini biasanya dilakukan sebagai pengganti merokok pada mereka yang sedang mencoba berhenti merokok.

5) Faktor Sensorimotorik

Buat sebagian perokok, kegiatan merokok itu sendirilah yang membentuk kebiasaan tersebut, bukan efek psikosial atau farmakologinya. Sosok sebungkus rokok, membukanya, mengambil dan memegang sebatang rokok, menyalakannya, mengisap, mengeluarkan sambal mengamati asap rokok, aroma, rasa dan juga bunyinya semua berperan dalam terciptanya kebiasaan ini. Dalam suatu penelitian ternyata lebih dari 11 persen menganggap aspek-aspek ini penting buat mereka.

6) Faktor Farmakologis

Nikotin mencapai otak dalam waktu singkat, mungkin pada menit pertama sejak dihisap. Cara kerja bahan ini sangat kompleks. Pada dosis sama dengan yang di dalam rokok, bahan ini dapat menimbulkan stimulasi dan rangsangan di satu sisi tetapi juga relaksasi disisi lainnya. Efek ini tergantung bukan saja pada dosis dan kondisi tubuh seseorang, tetapi juga pada suasana hati

(*mood*) dan situasi. Oleh karena itu bila kita sedang marah atau takut, efeknya adalah menenangkan. Tetapi dalam keadaan lelah atau bosan, bahan itu akan merangsang dan memacu semangat. Dalam pengertian ini nikotin berfungsi untuk menjaga keseimbangan *mood* dalam situasi *stress*.

Menurut Loughlin (2017) faktor gaya hidup salah satunya adalah terlalu sering melihat iklan di TV, Terlalu sering melihat iklan rokok membuat anak tertarik untuk mencoba karena iklan rokok selalu menampilkan kemewahan dan kenikmatan. Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku merokok seseorang diantaranya kurangnya pengetahuan tentang bahaya rokok, dapat menunjukkan kejantanan individu, stress, faktor genetik dll.

Didalam rokok mengandung 4000 zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan, diantaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif dan tar yang bersifat karsinogenik. Rokok memang hanya memiliki 8-20 mg nikotin, yang setelah dibakar 25 persennya akan masuk ke dalam darah. Namun, jumlah kecil ini hanya membutuhkan waktu 15detik untuk sampai ke otak

Menurut Sarwoto (2020) beberapa penyakit yang ditimbulkan oleh kebiasaan menghisap rokok yang mungkin saja tidak terjadi dalam waktu singkat namun memberikan perokok potensi yang lebih besar. Beberapa diantaranya antara lain

1) Impotensi

Merokok dapat menyebabkan penurunan seksual karena aliran darah ke penis berkurang sehingga tidak terjadi ereksi.

2) Osteoporosis

Karbon monoksida dalam asap rokok dapat mengurangi daya angkut oksigen darah perokok sebesar 15 persen, mengakibatkan kerapuhan tulang sehingga lebih mudah patah dan membutuhkan waktu 80 persen lebih lama untuk penyembuhan.

3) Pada Kehamilan

Merokok selama kehamilan menyebabkan pertumbuhan janin lambat dan dapat meningkatkan risiko Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Risiko keguguran pada wanita perokok 2-3 kali lebih sering karena karbon monoksida dalam asap rokok dapat menurunkan kadar oksigen.

4) Jantung coroner

Penyakit jantung adalah salah satu penyebab kematian utama di Indonesia. Sekitar 40 persen kematian disebabkan oleh gangguan sirkulasi darah, dimana 2,5 juta adalah penyakit jantung koroner. Perlu diketahui bahwa risiko kematian akibat penyakit jantung koroner berkurang hingga 50% pada tahun pertama sesudah rokok dihentikan. Penyakit pembuluh Darah Perifer (PPDP) yang melibatkan pembuluh darah arteri dan vena di tungkai bawah atau tangan sering ditemukan pada dewasa muda perokok berat, biasanya akan berakhir dengan amputasi

5) Sistem Pernapasan

Kerugian jangka pendek sistem pernapasan akibat rokok adalah kemampuan rokok untuk membunuh sel rambut getar (*silia*) di saluran pernapasan. Ini adalah awal dari bronkitis, iritasi, batuk. Sedangkan untuk jangka panjang berupa kanker paru, emphysema atau hilangnya elastis paru-paru, dan bronkitis kronis.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan dampak rokok dapat berakibat menimbulkan penyakit seperti impotensi, osteoporosis, pada kehamilan, jantung koroner dan sistem pernapasan. Besarnya risiko penyakit pada kehamilan perempuan akibat merokok sehingga merokok dianggap bukan sesuatu yang lumrah dan lazim dilakukan oleh perempuan, karena perempuan yang merokok dianggap tidak memperdulikan kesehatannya.

**2.2. Perempuan**

Penelitian yang dilakukan oleh (Ariestyani, 2019), menunjukkan hasil bahwa beberapa wanita perokok berusaha mendapatkan pengakuan positif tentang dirinya dan berusaha menghargai pendapat orang lain tentang dirinya yang merokok. Namun sebagian merasa bahwa mereka memiliki hak untuk merokok selama tidak merugikan orang lain kenapa diri mereka harus di pandang negatif. Setiap wanita yang merokok tidak memiliki keinginan buruk untuk mempengaruhi wanita lain untuk ikut merokok, mereka hanya ingin dihormati haknya sebagai seorang perokok , tidak membedakan antara wanita dan pria. Semua sama rata dalam hal merokok.

Perempuan kerap digambarkan sebagai sosok yang lemah lembut, harus mengetahui implikasi perilaku dan tindakannya, tidak memiliki fisik sekuat laki-laki, dan hanya berkiprah pada ruang domestik. Dengan

adanya kedekatan antara rokok dan pria dalam kognisi sosial, menjadikan perempuan yang merokok secara tidak sadar menganggap dirinya sebagai sosok maskulin. Pengaruh perkembangan aliran barat yang masuk ke Indonesia menjadikan perempuan menjadi lebih berani lagi menunjukkan siapa dirinya dan untuk menunjukkan bahwa dia tidak ketinggalan zaman di era modern ini, sehingga sudah tidak asing lagi melihat perempuan merokok.

Meski harga rokok semakin mahal, namun Indonesia sudah menjadi salah satu negara pengonsumsi rokok terbesar di dunia. Terlihat dari fakta bahwa Indonesia saat ini menempati urutan tertingi ketiga di dunia, setelah Cina dan India, yaitu 34 % atau 1 dari 3 orang Indonesia merokok. Perkembangan perilaku merokok ini tentu menimbulkan beberapa permasalahan baru bagi masyarakat dan pemerintah Indonesia terutama yang melakukannya adalah perempuan. Beberapa faktor yang mendasari mereka mengonsumsi rokok diantaranya adalah ingin coba-coba, motivasi dari dalam diri sendiri setelah melihat orang lain merokok untuk menghilangkan stres dan rokok diciptakan untuk kaum urban yang cerdas dalam memilih jalan hidup. Faktor lingkungan yang membuat seorang merokok kemudian memutuskan untuk menjadi perokok. Dalam hal ini, faktor lingkungan mempunyai cakupan yang luas, misalnya lingkungan teman sepeergaulan, lingkungan keluarga bahkan lingkungan masyarakat dimana seseorang itu tinggal. Tersekatnya ruang perempuan dapat dilihat sepenuhnya dari realitas yang ada, salah satunya jika perempuan dikaitkan dengan rokok (simbol) yang dekat dengan maskulinitas. Rokok yang terlanjur dilekatkan akan simbol negatif dikarenakan adanya sebuah perdebatan yang menghasilkan kedua kubu pro dan kontra terhadap permasalahan rokok. Kedua kubu tersebut memiliki opini yang berbeda. Masing-masing kubu berusaha mendapatkan legitimasi atas rujukan, acuan, teori dan lain sebagainya dalam membenarkan anggapannya dengan segala kepentingannya. Hingga menjadikan rokok sebuah hal yang kontroversial. Mulai dari alasan kesehatan, budaya, nilai ekonomis hingga norma sosial.

Dampak negatif rokok terhadap wanita tidak sesempit itu. Begitu banyak gangguan kesehatan akibat kebiasaan merokok yang secara eksklusif hanya menyerang kaum wanita, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Meski sudah banyak perempuan yang merokok, namun masih ada

masyarakat yang memandang negatif terhadap perilaku merokok yang dilakukan oleh perempuan.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa keterikatan perempuan terhadap rokok ternyata menimbulkan berbagai kontroversial dalam perjalanannya. Alasan kesehatan kembali menjadi alasan yang kerap melarang perempuan untuk merokok. Meskipun perempuan yang diharapkan sebagai pihak yang ditabukan untuk merokok, tetapi rokok dapat dikatakan sebagai salah satu lambang resistensi dirinya.

### 2.3. Kontrak Perilaku

Latipun (Sriwahyuni & Meiyani, 2018) mengemukakan 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 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.

Sejalan dengan pendapat diatas, behavioral contract menurut Rosjiman (Fathi, M. Khairul dkk, 2019) mengungkapkan bahwa behaviour contract atau kontrak perilaku adalah kesepakatan antara dua orang atau lebih untuk bertingkah laku dengan cara tertentu dan dan untuk menerima hadiah bagi tingkah laku itu. Kontrak ini sangat menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya

Menurut Taufik (2016) behavior contract (kontrak perilaku) adalah perjanjian antara dua pihak, yang dalam hal ini antara konseli dan konselor. Dalam kontrak perilaku ini kedua pihak melaksanakan peran yang jelas dan nantinya akan di cek. Setelah behavior contract (kontrak perilaku) dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan antara konselor dan konseli maka kontrak perilaku tersebut harus jelas peran konselor dan konseli yang bahwasanya konseli akan merubah perilaku yang negatif menjadi perilaku adaptif sesuai kesepakatan yang telah disetujuinya. Selain itu konselor juga terus memantau dan mengamati keadaan konseli dengan menilai bagaimana perkembangan konseli apakah ada perubahan lebih

baik setelah kontrak perilaku diberikan kepada konseli.

Hal ini sependapat dengan tokoh pencetus teori behaviorisme yaitu B.F Skinner mengatakan, perilaku manusia ditentukan oleh apa yang terjadi disekitarnya, dan manusia bukan dikontrol oleh dirinya, melainkan dikontrol oleh penguat (reinforcement) dan lingkungan (Ningsih dkk, 2021). Ketika siswa berada pada lingkungan pertemanan yang selalu menunda tugas sekolah, tidak pernah mengerjakan tugas, selalu terlambat mengumpulkan tugas, asik bermain game sampai sering menyontek, sehingga siswa merasa perilaku yang mereka lakukan sudah benar dan tidak masalah bagi dirinya.

Pendapat di atas dapat dipahami behavior contract adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu dengan memberikan ganjaran atau reward atas perubahan perilaku tersebut sesuai kesepakatan kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada siswa. Dalam kegiatan ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil. Salah satu kekuatan utama behavior contract adalah menuntut orang-orang untuk konsisten. Mereka belajar untuk menerima tanggung jawab atas tindakannya sendiri.

### 3. METODE PENELITIAN

#### 3.1. Pendekatan Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian, peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Adapun alasan mengambil pendekatan dan jenis penelitian ini adalah penelitian ini tepat digunakan karena bersifat dalam bentuk survei atau terjun langsung ke lapangan dalam mengumpulkan data. Penelitian ini juga memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Dengan menggunakan penelitian kualitatif dimaksudkan untuk memperoleh kedalaman informasi berkaitan dengan perilaku merokok pada perempuan di wilayah penelitian, yang selanjutnya akan menghasilkan sebuah fakta masalah dan solusi yang harus ditempuh dalam hal pengentasan perilaku berisiko.

#### 3.2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini Desa Mattongeng-Tongeng Kecamatan Mattirosompe Kabupaten Pinrang. Pemilihan lokasi penelitian ini karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terdapat salah satu siswa perempuan yang mengkonsumsi rokok.

#### 3.3. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti merupakan instrumen kunci serta aktif dalam penelitian kualitatif. Selain peneliti, teknik pengumpulan data juga diperlukan dalam penelitian kualitatif sebagai langkah utama dalam penelitian untuk mendapatkan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

Peneliti melakukan wawancara untuk mendapatkan informasi tentang siswa yang teridentifikasi. Agar memudahkan wawancara dengan subjek, maka peneliti menggunakan pedoman wawancara sebagai pegangan peneliti, agar wawancara dapat terstruktur dan terarah sesuai dengan tujuan penelitian. Melalui penelitian ini, peneliti menjalin hubungan dengan siswa yang mengalami kasus dan subjek lainnya secara terbuka, akrab, intensif dan empati sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat dan tidak dibuat-buat. Adapun subjek yang akan diwawancarai adalah sebagai berikut :

- 1) AD : Wawancara dilakukan sebanyak 9 kali pada tanggal 6 Maret 2021, 4 Juli 2022, 6 Juli 2022, 18 Juli 2022, 19 Juli 2022, 22 Juli 2022, 25 Juli 2022, 26 Juli 2022, dan 2 Agustus 2022. Wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan secara merinci yang akan mengungkapkan gambaran perilaku merokok AD, Faktor penyebab perilaku merokok pada AD, dampak perilaku merokok AD, dan upaya penanganan perilaku merokok AD. Wawancara dilakukan di beberapa lokasi secara luring.
- 2) Teman AD : wawancara dilakukan sebanyak 2 kali pada tanggal 10 Maret 2021 dan 6 Juli 2022. Wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan secara merinci yang akan mengungkapkan gambaran perilaku merokok AD, Faktor penyebab perilaku merokok pada AD, dampak perilaku merokok AD, dan upaya

penanganan perilaku merokok AD. Wawancara dilakukan di sekolah AD

- 3) Guru BK : wawancara dilakukan sebanyak 2 kali pada tanggal 4 Juli 2022 dan 18 Juli 2022. Wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan secara merinci yang akan mengungkapkan gambaran perilaku merokok AD, Faktor penyebab perilaku merokok pada AD, dampak perilaku merokok AD, dan upaya penanganan perilaku merokok AD. Wawancara dilakukan di sekolah AD
- 4) Orang Tua AD : wawancara dilakukan sebanyak 1 kali pada tanggal 6 Juli 2022. Wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan secara merinci yang akan mengungkapkan gambaran perilaku sehari-hari AD. Wawancara dilakukan melalui telepon.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi di lapangan untuk mengambil data dengan cara mengamati perilaku merokok perempuan. Hal-hal yang diamati adalah kapan dan dimana saja perempuan merokok, aktivitas yang dilakukan sembari merokok, jumlah rokok yang dihabiskan pada satu aktivitas.

Dokumentasi juga diartikan pemberian atau pengumpulan bukti dan keterangan seperti gambar, kutipan, video dan bahan referensi lainnya. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini catatan siswa kasus.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli, orang tua, teman/sahabat, dan guru BK dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang gambaran perilaku merokok perempuan yang dialami oleh konseli pada subjek AD, faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya perilaku merokok pada perempuan, serta gambaran penanganan dari perilaku merokok yang dialami oleh subjek AD.

Merokok adalah suatu kebiasaan menghisap rokok yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, merupakan suatu kebutuhan yang tidak bisa dihindari bagi orang yang mengalami kecenderungan terhadap rokok. Rokok merupakan salah satu bahan adiktif

artinya dapat menimbulkan ketergantungan bagi pemakainya. Sifat adiktif rokok berasal dari nikotin yang dikandungnya. Setelah seseorang menghirup asap rokok, dalam 7 detik nikotin akan mencapai otak (Yaskur, 2019). Dimulainya perilaku merokok pada masa remaja ini tidak terlepas dari karakteristik khas pada remaja. Semua ahli kesehatan termasuk World Health Organization (WHO) telah lama menyimpulkan, bahwa secara kesehatan rokok banyak menimbulkan dampak negatif, lebih bagi anak-anak dan masa depannya. Rokok mengandung 4000 zat kimia dengan 200 jenis di antaranya bersifat karsinogenik (dapat menyebabkan kanker), di mana bahan racun ini didapatkan pada asap utama yaitu asap rokok yang terhisap langsung masuk ke paru-paru perokok maupun asap samping yaitu asap rokok yang dihasilkan oleh ujung rokok yang terbakar, misalnya karbon monoksida, benzopiren, dan amoniak (KPAI, 2019).

Adanya ciri-ciri khas di atas akan menjadikan remaja sebagai kelompok berisiko untuk perilaku-perilaku berisiko kesehatan salah satu diantaranya adalah merokok (Basen-Engquist, Edmunson, Parker, 1996). Hal tersebut diperkuat oleh salah satu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Budiman Johari yang mengatakan bahwa Kebiasaan merokok adalah perilaku merokok yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga dapat merugikan diri sendiri dan orang lain (Johari, 2018)

Dalam perspektif perkembangan, proses individuasi dan pembentukan identitas diri merupakan hal penting pada remaja. Remaja mulai mengembangkan penilaian atas kualitas dirinya dalam interaksinya dengan keluarga, teman sekolah, dan orang-orang di sekitarnya. Dalam beberapa studi ditemukan bahwa permulaan merokok berhubungan dengan harga diri yang rendah. Pada beberapa remaja, mereka merokok untuk meningkatkan harga dirinya karena diyakini merokok dapat meningkatkan citra dirinya, seperti membuatnya tampak lebih matang, lebih kalem dan sebagainya.

Perilaku mencoba merokok dapat berkembang menjadi pemakaian secara reguler karena di dalam rokok terkandung nikotin yang bersifat adiktif. Nikotin merupakan zat psikoaktif yang merangsang serta memotivasi perokok untuk selalu merokok (Aditama dkk, 1998). Jika nikotin telah masuk ke dalam tubuh maka tubuh senantiasa membutuhkan

nikotin dan itu akan terpenuhi dengan jalan mengonsumsi rokok. Jadi perokok reguler dapat berkembang menjadi perokok berat untuk memenuhi kebutuhan nikotin dalam tubuh. Adanya toleransi terhadap nikotin akan meningkatkan kebutuhan tubuh akan nikotin untuk mendapat efek yang diinginkan. Kondisi ini akan berlanjut pada munculnya kecanduan atau ketergantungan akan rokok, yaitu keadaan apabila seseorang menghentikan perilaku merokok yang biasa dilakukan akan mengalami gejala putus zat (Joewana, 2005).

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa konseli AD mengalami perilaku merokok karena telah memiliki ciri-ciri seperti di atas yang telah dijelaskan oleh peneliti dan didukung oleh pernyataan oleh peneliti sebelumnya.

#### 4.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Menyontek

Dalam sebuah studi tentang rokok yang dilakukan St Michael's Hospital, Toronto, terhadap 200 pasien. Sepertiga dari partisipan dengan rerata usia 56 tahun ini adalah perempuan. (Azizah, 2019). Penelitian menyebutkan (Azizah, 2019) bahwa perempuan juga cenderung merokok untuk membantu mereka menghadapi stres dalam hidup. Lebih dari seperempat pasien yang terlibat dalam studi memiliki masalah depresi atau gangguan kecemasan. Tim peneliti mengatakan prevalensi gangguan kecemasan dan depresi lebih tinggi pada perempuan. Hal ini pula yang menyebabkan perempuan sulit untuk berhenti merokok.

Berikut ini merupakan faktor penyebab perilaku merokok pada Konseli AD, yakni :

##### 1) Faktor Internal.

Faktor internal yang dimaksud adalah Ketika konseli AD memiliki rasa penasaran yang tinggi mengenai rasa dari sebuah rokok dan akhirnya sejak konseli AD duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) hingga saat ini konseli AD merupakan seorang perokok aktif. Hal tersebut karena Ketika konseli AD merokok pertama kali, hal yang dirasakan oleh Konseli AD adalah adanya rasa nyaman, relax, bahkan merubah mood konseli AD menjadi lebih baik.

##### 2) Faktor Eksternal.

Faktor tersebut datang dari lingkungan pergaulan konseli AD yang dominan diisi oleh para perokok

aktif, sehingga konseli AD cenderung sangat mudah mendapatkan akses untuk merokok, serta minimnya pengawasan dari orang tua konseli AD disebabkan oleh konseli AD yang saat ini tinggal Bersama neneknya semenjak ayah dari konseli AD meninggal dunia dan konseli AD tinggal terpisah dari ibunya. Hal tersebut menyebabkan konseli AD dengan leluasa melakukan perilaku merokok, baik secara sembunyi-sembunyi maupun secara terang-terangan.

Pernyataan tersebut didukung oleh Aula (2018), yang berpendapat bahwa rokok dapat membuat seseorang mengalami peningkatan perasaan yang positif. Terdapat tiga tipe perokok yang dipengaruhi perasaan positif, antara lain: 1) *Pleasure relaxation*, yakni suatu perilaku hanya sebagai penambah dan atau meningkatkan kenikmatan yang sudah diperoleh, contohnya kegiatan merokok dilakukan sambil minum kopi atau setelah makan. 2) *Stimulation to pick them up*, yakni perilaku merokok dilakukan sekedar hanya untuk menyenangkan perasaan. 3) *Pleasure of handling the cigarette*, iyalah suatu kenikmatan yang didapatkan dari memegang rokok, biasanya dialami oleh perokok pipa dengan tembakau. Selain itu masih menurut (Aula, 2018) Mereka yang menggunakan rokok sama sekali bukan untuk mengendalikan perasaannya tetapi sudah benar-benar menjadi kebiasaan rutin. Seseorang dengan tipe ini bersifat otomatis. Hal tersebut diperkuat oleh salah satu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Budiman Johari yang mengatakan bahwa Kebiasaan merokok adalah perilaku merokok yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga dapat merugikan diri sendiri dan orang lain (Johari, 2018) Sering kali tanpa dipikirkan dan disadari orang akan menghidupkan api rokoknya bila rokok yang sebelumnya benar-benar habis. Merokok sudah dikenal sebagai faktor risiko berbagai penyakit degeneratif karena berbagai kandungannya yang berbahaya. Efek merokok terhadap mental seseorang dapat bervariasi dan tidak semua orang mengalaminya. Beberapa perokok juga mungkin sebenarnya menyadari perubahan emosi sebagai efek dari merokok, tetapi memilih untuk membiarkannya. Nikotin memengaruhi kinerja otak sehingga memicu ketergantungan, yang pada akhirnya mengubah cara seseorang berpikir dan perilaku. Efek tersebut dapat bersifat permanen karena nikotin sangat mudah terakumulasi pada otak. Nikotin dapat diserap oleh mukosa mulut saat merokok, dan mencapai otak hanya dalam waktu 10 detik setelah

diisap. Semakin banyak nikotin, semakin kuat efek ketergantungan dan perubahan psikologis yang dialami seseorang. Ketergantungan pada perokok juga melibatkan mekanisme lainnya yang memicu ketidakseimbangan fungsi otak. Nikotin membuat seseorang ketergantungan dengan cara memicu peningkatan hormon dopamin pada otak. Peningkatan dopamin berlebih pada perokok juga disertai dengan penurunan enzim monoamineoxidase yang berperan dalam menurunkan kadar dopamin. Tanpa enzim tersebut, kadar dopamin akan lebih sulit terkendali sehingga menyebabkan ketergantungan. Sebagian besar perokok merasakan efek peningkatan dopamin berlebih sebagai rasa ketenangan, bahagia, atau kesenangan saat merokok. Hal ini menyebabkan seseorang menjadi kesulitan menenangkan pikirannya sendiri jika tidak mengisap rokok. Jika hal itu terjadi, maka perokok akan mencari dan menggunakan rokok tanpa henti. Tanpa disadari, perokok juga menjadi lebih agresif dan mudah marah saat harus menahan keinginannya untuk merokok. Hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap kehidupan sosial perokok yang justru membuat stress, dan memicu perubahan perilaku yang lebih parah. Merokok sendiri juga termasuk strategi pereda stress yang buruk karena tidak mendorong seseorang menghadapi masalah dalam kehidupannya. Banyak perokok yang menyadari bahwa dirinya memiliki masalah keuangan, namun tetap membeli rokok hanya karena ingin menghindari masalah yang dihadapinya. Pada akhirnya perokok hanya akan tetap mengalami stress dengan terus merokok. Sebaliknya, suatu studi menunjukkan bahwa individu yang berhenti merokok setelah enam minggu berturut-turut, mengalami peningkatan kualitas kehidupan dan lebih merasa bahagia dibandingkan individu yang tetap merokok. (Fajar, 2020).

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti menyimpulkan bahwa faktor penyebab perilaku merokok pada konseli AD yaitu faktor internal, yakni tingginya rasa penasaran terhadap rasa sebuah rokok, serta adanya rasa Bahagia dan relax Ketika konseli AD merokok, dan juga faktor eksternal yakni diantaranya lingkungan pergaulan yang diisi dominan oleh para perokok aktif dan minimnya pengawasan orang tua terhadap konseli AD sehingga dapat dengan leluasanya melakukan perilaku merokok.

#### 4.3. Upaya Penanganan Perilaku Menyontek

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap konseli AD, diperoleh gambaran gejala bagi perokok yang dirasakan oleh Konseli AD adalah adanya rasa nyaman, relax, bahkan merubah mood konseli AD menjadi lebih baik. Sehingga peneliti memberikan alternatif penanganan dengan menggunakan teknik behavior contract (Kontrak perilaku), yaitu dengan mengubah tingkah laku remaja yang maladaptif untuk berubah ke perilaku yang adaptif. Teknik kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa Teknik ini membantu membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan diberikan ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati atau komitmen diri (Wardani, 2019). Dengan penggunaan Teknik kontrak perilaku membuat serta menuntut orang-orang untuk menjadi lebih konsisten. Seperti yang dikemukakan (Erford, 2015) bahwa salah satu kelebihan kontrak perilaku adalah menuntut orang-orang menjadi konsisten. Sehingga Teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi kebiasaan merokok. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa Teknik kontrak perilaku dapat menurunkan kebiasaan merokok yakni penelitian yang dilakukan oleh (Windarti, 2013) menunjukkan bahwa melalui konseling behavioral dengan teknik kontrak tingkah laku dapat mengurangi kebiasaan merokok siswa dari prasiklus ke siklus I, dari siklus I ke siklus II, dan dari siklus II ke siklus III, konseling behavioral dengan teknik kontrak tingkah laku efektif untuk mengurangi kebiasaan merokok pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Purwantoro, Wonogiri.

Hasil penelitian yang diperoleh setelah sesi konseling adalah konseli AD setelah memperoleh dan melakukan Teknik kontrak perilaku telah dapat mengendalikan keinginan konseli untuk mengurangi kebiasaan merokok konseli AD, meskipun awalnya konseli AD sulit mengendalikan kebiasaan merokoknya dikarenakan lingkungan pergaulan yang tidak mendukung perubahan yang diinginkan oleh konseli AD yakni mengurangi kebiasaan perilaku merokok. Namun pada akhirnya konseli AD dapat mengurangi kebiasaan merokoknya dengan berkurangnya frekuensi merokok konseli AD dari 3 (tiga) bungkus (60 batang) dalam sehari menjadi 10 (sepuluh) batang dalam sehari setelah konseli AD mengikuti sesi konseling dengan menggunakan Teknik kontrak perilaku ini. Sebuah penelitian mengatakan bahwa dalam menangani siswa yang

mempunyai perilaku kecanduan merokok di lingkungan sekolah dapat diatasi melalui konseling individu dengan pendekatan behavioristik teknik kontrak perilaku terbukti dengan adanya perubahan perilaku berupa penurunan merokok di lingkungan sekolah (Agus Salim, 2019).

## 5. KESIMPULAN

- 1) Gambaran perilaku merokok pada konseli AD adalah menghisap asap dengan santai, baik dilakukan di ruangan terbuka maupun di ruangan tertutup, baik sendiri maupun secara beramai-ramai.
- 2) Faktor penyebab perilaku merokok pada Konseli AD, yakni : (1)Faktor Internal. Faktor internal yang dimaksud adalah Ketika konseli AD memiliki rasa penasaran yang tinggi mengenai rasa dari sebuah rokok dan akhirnya sejak konseli AD duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) hingga saat ini konseli AD merupakan seorang perokok aktif. Hal tersebut karena Ketika konseli AD merokok pertama kali, hal yang dirasakan oleh Konseli AD adalah adanya rasa nyaman, relax, bahkan merubah mood konseli AD menjadi lebih baik. (2) Faktor Eksternal. Faktor tersebut datang dari lingkungan pergaulan konseli AD yang dominan diisi oleh para perokok aktif, sehingga konseli AD cenderung sangat mudah mendapatkan akses untuk merokok, serta minimnya pengawasan dari orang tua konseli AD disebabkan oleh konseli AD yang saat ini tinggal Bersama neneknya semenjak ayah dari konseli AD meninggal dunia dan konseli AD tinggal terpisah dari ibunya. Hal tersebut menyebabkan konseli AD dengan leluasa melakukan perilaku merokok, baik secara sembunyi-sembunyi maupun secara terang-terangan.
- 3) Dampak perilaku merokok pada konseli AD yaitu perubahan kondisi fisik timbulnya berbagai masalah pada wajah dalam hal ini beruntusan, sesak pada bagian dada, siklus menstruasi yang tidak teratur, dan perubahan warna pada bibir dan gigi dan serta timbulnya dampak Pendidikan yakni konseli AD berulang kali meninggalkan proses belajar mengajar di kelas hanya karena besarnya keinginan AD untuk merokok sehingga hal tersebut dapat mengganggu prestasi akademik AD di sekolah.
- 4) Penanganan perilaku merokok pada konseli AD dilakukan dengan menggunakan teknik behavior contract (kontrak perilaku) terdiri atas 6 tahap yaitu
  - (1) Rasional kontrak perilaku dengan konseli AD,
  - (2) Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC,
  - (3) Menentukan jenis penguatan,
  - (4) Berikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang di inginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak,
  - (5) Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap,
  - (6) Review kontrak yang dibuat apabila dalam pelaksanaannya terdapat hal-hal yang menghambat

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Bachri. (1991). Ada Apa dengan Rokok. Available on <http://sekolahindonesia.com>. (Sitasi Tanggal 4 Maret 2013).
- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press
- Anwar, Z. (2018). Metode Bimbingan Remaja dalam Pencegahan Perilaku Merokok Studi di SMAN 1 Pandrah Kec Pandrah Kab Bireuen (Doctoral dissertation. UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Ardini, R. F. & Hendriani, W., 2012. Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri Pada Mantan Pecandu Rokok Dalam Usia Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* No. 02 Juni 2012, Volume 1.
- Ardita, Hafidz. 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Teknik Mesin UMY Angkatan 2015. Skripsi strata satu. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta
- Ariestyani, A. (2019). Citra dan Komunikasi Wanita Perokok Di Jakarta. *Business Economic, Communication, and Social Sciences (BECOSS) Journal*, 1(1), 83-90.
- Arniati, Layli Nur. 2014. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Perawat Pria Di RSUD Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Ayu, Zeri Winda. 2014. Tingkat Ketergantungan Merokok dan Motivasi Berhenti Merokok pada Pegawai Fakultas kedokteran gigi USU dan Supir Angkot di Medan. Skripsi strata satu. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Baer & Corado. (1999:294). Pengantar Psikologi. Atkinson.
- Becker, J. (2008). Tip cerdas agar anak anda berhenti merokok

- Bradley T. Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h. 395
- Carters, M. A. and Byrne, D. G. (2013). 'The role of stress and area-specific self-esteem in adolescent smoking', *Australian Journal of Psychology*, 65(3), pp. 180–187. doi: 10.1111/ajpy.12019.
- Chusnul Maulidiah E.A, *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Cultur Shock Mahasiswa Dari Malaysia Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, Skripsi, (Surabaya : Fakultas Dakwah dan Komunikasi 2015), hal 46
- Firzawati. 2015. Faktor Upaya Berhenti Merokok Pada Perokok Aktif Umur 15 Tahun Keatas Di Indonesia. Disertasi. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Goa, M. Y. (2020). Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Perilaku Merokok Pada Remaja di Kota Kupang. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 11(2).
- Grafika, R. S. (2014). Undang Undang Kesehatan UU No. 36 Th 2009.
- Handayani, Abni. (2012). Perempuan Berbicara Kretek. Jakarta: Indonesia Berdikari.
- Kurniafitri, D.(2015). Perilaku Merokok Pada Perempuan di Perkotaan (Studi Kasus Mahasiswi Di Kota Pekanbaru). *IOM FISIP UR*, Vol 2, No 2 (2015).
- Komalasari, D & A.F.Helmi. (2006). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja, [avin.staff.ugm.ac.id/data/jurnal/perilakumerokok\\_avin.pdf](http://avin.staff.ugm.ac.id/data/jurnal/perilakumerokok_avin.pdf), diunduh 22 April 2015.
- Latipun, Psikologi Konseling, 2008, hal. 120
- Muchtar, A. F. (2009). Siapa Bilang Merokok Makruh, Jakarta: PT Bhuana Ilmu Pupuler.
- Mulyati. (2018), Penerapan Konseling Dengan Teknik Modeling Simbolis Untuk Menurunkan Tingkat Kebiasaan Merokok Pada Siswa Di SMP. *Jurnal Nindapitra*, C. (2015). Studi Kasus Remaja Putri Yang Berperilaku Merokok Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3).
- Noersativa, Farah. (2019). Tren Perokok Muda dan Perokok Perempuan Meningkat. Diakses dari [republika.co.id](http://republika.co.id), 2019.
- NurWariyanti. (2017). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Reward Dan Punishment Dalam Menangani Perilaku Membolos Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Al-Azhar Bandar Lampung. Skripsi. Bimbingan Konseling Islam dan UIN Raden Intan Lampung.
- Prasasti. (2011). Hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Akhir. Skripsi Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayattullah. Jakarta
- Prayitno, Ermanamti, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta. 2004.
- Redaksi Sinar Grafika, Undang Undang Kesehatan UU No.36 Th 2009, (Jakarta: Sinar Grafika, 2014), hlm. 88.
- World Health Organization. (2015). WHO global report on trends in prevalence of tobacco smoking 2015. World Health Organization.
- Ricklander, L. (1993). " Women and Politics", dalam ed. Michael A. West, *Women at work Psychological and Organizational Perspective*, Philadelphia : Open University Press, 1993, hlm. 183
- Santosa, S. (1993). "Perilaku Remaja yang Berkaitan Dengan Kebiasaan Merokok" (Yogyakarta: Cermin Dunia Kedokteran, 1993), hlm. 153.
- Sihombing, J. H. (2015). Impression Mahasiswi Perokok. (Studi Deskriptif Kualitatif Impression Management Mahasiswi Perokok di Universitas Sumatera Utara).
- Thompson, Rosemary. (2003). *Counseling Techniques* (2nd edition). Dalam bentuk ebook
- Tohirin, Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2007.
- Wardoyo, S.T.H. (1996). Bahaya Perokok Pasif. Bandung: Departement Kesehatan
- World Health Organization. (2015). *Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report 2014*. WHO Regional Office for South. East Asia, 24.
- World Health Organization. (2018). WHO *global report on trends in prevalence of tobacco smoking 2000-2025*. World Health Organization.
- Yuliasitini, Sri. 2020. Efektivitas Model Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Mata Pelajaran Matematika. Denpasar; Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.
- Yuliawati, S. (2018). Perempuan atau Wanita? Perbandingan Berbasis Korpus Tentang Leksikon Berbias Gender. *Paradigma*, 8(1), 53-70.