

KONSELING INDIVIDU TEKNIK DIRECTING DALAM MENGATASI KEBIASAAN MEROKOK KELAS IX MTS AL HIDAYAH PURWOKERTO

Eko Setio

Dra. Nanik Suprihyatin, M.Pd.

Endah Rahmawati, M.Pd.

Progam Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Tulisan ini bermaksud untuk mengatasi kebiasaan merokok melalui konseling individu teknik directing pada siswa kelas IX MTS Al Hidayah Purwokerto tahun pelajaran 2022/2023. Adapun tujuan secara khusus adalah untuk mendeskripsikan faktor – faktor apa yang menyebabkan sebagian peserta didik kelas IX MTs Al – Hidayah Purwokerto melakukan kebiasaan merokok, untuk mendeskripsikan cara mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik kelas IX MTs Al – Hidayah Purwokerto menggunakan konseling individu teknik directing bisa terentaskan dan diatasi atau tidak.

Kata Kunci: *Konseling Individu, Teknik Konseling Directing, Merokok*

ABSTRACT

This paper intends to overcome the smoking habit through individual counseling on directing techniques for class IX students at MTS Al Hidayah Purwokerto for the 2022/2023 academic year. The specific aim is to describe what factors cause some class IX students at MTs Al – Hidayah Purwokerto to develop the habit of smoking, to describe how to overcome the smoking habit for class IX students at MTs Al – Hidayah Purwokerto using individual counseling, directing techniques that can be eradicated. and resolved or not..

Keywords: *Individual Counseling, Directing Counseling Techniques, Smoking*

Pendahuluan

Rokok adalah salah satu hasil olahan tembakau dengan menggunakan bahan ataupun tanpa bahan tambahan. Rokok berbentuk silinder dari kertas berukuran sekitar 120 milimeter dengan diameter sekitar 10 milimeter yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Kebiasaan merokok merupakan salah satu kegiatan seseorang baik pria maupun wanita untuk memanfaatkan waktu luang. Masing-masing mempunyai alasan untuk merokok, dapat bermacam-macam dan bersifat pribadi. Pria membayangkan bahwa dengan merokok maka mereka dianggap dewasa tidak lagi sebagai anak kecil, sebagai simbol kejantanan, dan mereka dapat memasuki kelompok sebaya sekaligus kelompok yang mempunyai ciri tertentu, yaitu merokok.

Adanya perilaku merokok pada remaja akibat konformitas teman sebaya juga terlihat pada siswa MTs Al-Hidayah Purwokerto. Berdasarkan hasil observasi, kuesioner dan wawancara yang sebelumnya dilakukan oleh peneliti pada bulan Oktober 2022, diketahui bahwa dari 30 siswa yang diberikan kuesioner, didapatkan 19 siswa melakukan aktivitas merokok disebabkan ajakan teman-teman sebaya. Lebih lanjut, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2022 pada beberapa siswa laki-laki MTs Al-Hidayah Purwokerto, siswa tersebut mengatakan bahwa kebanyakan siswa laki-laki merokok ketika meminta izin ke belakang (WC). Siswa yang merokok itu tidak sendiri. Mereka berkumpul bersama teman dekat. Ketika ada teman mereka yang tidak merokok, mereka saling menawarkan atau mengajak siswa lain untuk merokok. Beberapa dari mereka akan menerimanya, bahkan ketika ada yang menolak mereka akan sedikit memaksa walaupun hal tersebut tidak berhasil sepenuhnya sehingga beberapa dari siswa tersebut merokok bukan karena keinginan mereka sendiri. Kadang mereka

merokok di warung sebelah sekolah dan dekat rumah warga. Siswa-siswa yang merokok tersebut membeli 2-3 batang rokok dari uang jajannya. Data di atas mengindikasikan bahwa adanya konformitas yaitu siswa-siswa berkumpul di suatu tempat untuk merokok dan adanya desakan dari teman-teman. Bahkan dari beberapa sumber informasi ada beberapa orang tua yang sudah memperbolehkan putranya untuk merokok.

Berdasarkan paparan di atas, perilaku merokok pada remaja di MTs Al-Hidayah Purwokerto menjadi permasalahan yang serius. Oleh karena itu, peneliti menganggap penelitian sangat penting dengan mengambil judul penelitian dengan "Mengatasi Kebiasaan Merokok melalui Konseling Individu Teknik Directing pada Siswa Kelas IX di MTs Al-Hidayah Purwokerto Tahun Pelajaran 2022/2023".

Metode

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian Kualitatif Deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti objek alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci, Ibid H (2010:179). Dengan pendekatan ini peneliti melakukan penelitian dengan latar belakang alamiah atau sesuai konteks yang ada, Lexy J. Moleong (2002:123).

Peneliti mengadakan pengamatan tentang suatu fenomena dalam suatu keadaan alamiah untuk mengetahui masalah – masalah yang berkaitan dalam mengatasi kebiasaan merokok pada siswa kelas IX MTs Al – Hidayah Purwokerto tahun pelajaran 2022/2023. Dari hasil pengamatan melalui konseling individu teknik directing, peneliti menitikberatkan pada upaya mengatasi kebiasaan merokok.

Sumber data yang diambil peneliti melalui kata – kata dan tindakan atau pengamatan, sedangkan data yang diambil adalah data yang langsung dapat disajikan sebagai sumber dari penelitian dan pengamatan secara langsung pada objek tempat peneliti melakukan penelitian, dimana dilakukan dengan cara penelitian di lapangan melalui observasi dan wawancara melalui objek peneliti secara langsung. Peristiwa atau kejadian yang berkaitan dengan masalah atau fokus penelitian yang akan diobservasi langsung di madrasah, dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara langsung terhadap siswa kelas IX di MTs Al – Hidayah Purwokerto yang terkait dengan perilaku kebiasaan merokok..

Sumber data tambahan atau sumber tertulis yang digunakan peneliti dalam penelitian ini terdiri dari Waka Kesiswaan, Guru BK dan 2 orang Wali Kelas, buku – buku dan jurnal yang membahas tentang pencegahan dan penanganan perilaku kebiasaan merokok, buku – buku Psikologi yang membahas tentang perkembangan remaja, artikel dan sumber – sumber lain yang relevan dengan penelitian ini. Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder, sehingga data yang diperlukan untuk penelitian dapat terkumpul sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif dimana teknik analisis merupakan teknik yang dipakai untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data – data yang sudah dikumpulkan seadanya tanpa ada maksud generalisasi dari hasil penelitian. Data tentang mengatasi kebiasaan merokok melalui konseling individu teknik directing pada siswa kelas IX di MTs Al – Hidayah Purwokerto tahun pelajaran 2022/2023 setelah direduksi selanjutnya disajikan dalam bentuk teks yang bersifat naratif. Penyajian data lapangan dalam bentuk teks naratif tersebut mempermudah peneliti untuk memahami masalah yang terjadi di lapangan.

Kesimpulan awal yang dikemukakan "masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti – bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya", Ibid (2004:99). Dalam analisis hasil penelitian ini dapat dilakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi berdasarkan hasil reduksi data dan penyajian data yang dikemukakan.

Dengan demikian penelitian ini melakukan analisis deskriptif, yaitu proses analisa data diawali dengan menelaah seluruh data yang terkumpul dari berbagai sumber baik wawancara, dokumentasi, observasi. Kemudian data tersebut dianalisis pada tiga komponen yang meliputi seleksi data, penyajian data dan yang terakhir kesimpulan

Pembahasan

Dalam melakukan pengumpulan data di lapangan, peneliti menemukan beberapa hal yang berkaitan dengan kebiasaan merokok melalui konseling individu teknik directing pada siswa kelas IX MTs Al – Hidayah Purwokerto. Data yang diperoleh oleh peneliti yaitu dengan cara wawancara dan dokumentasi terhadap peserta didik, orang tua, guru BK, Waka Kesiswaan, dan Wali Kelas. Selain itu juga peneliti melakukan observasi di kegiatan selama kegiatan belajar mengajar dan tempat berkumpulnya peserta didik ketika istirahat dan sesudah pulang sekolah.

Hasil wawancara dengan guru BK yaitu Rokhedi, S.Pd juga menyatakan bahwa faktor peserta didik melakukan merokok adalah adanya pengaruh dari lingkungan yang kuat dan ajakan dari teman terutama teman dekat atau teman bermain di lingkungan rumah mereka. Dari hasil observasi melalui angket juga menunjukkan bahwa dari 10 peserta didik yang merokok adalah karena faktor lingkungan. Hasil wawancara dengan beberapa responden yaitu TS. TS mengemukakan selain ajakan dari teman – temannya untuk merokok, dirinya juga mempunyai rasa penasaran yang tinggi rasa merokok tersebut. TS mengungkapkan pertama merokok yaitu di tempat kondangan teman kampungnya. Di adat kampungnya kalau sedang hajatan pasti ada suguhan rokok untuk kondangan. Karena ada dorongan rasa penasaran yang kuat dari diri sendiri, dan ada kesempatan untuk mencoba merokok maka di tempat kondangan itulah TS pertama merokok untuk yang pertama kalinya.

Dalam mengatasi kebiasaan merokok Peserta didik kelas IX MTs Al – Hidayah Purwokerto, Peneliti mengambil metode klienng dengan klienng individu dan menggunakan teknik directing. Klienng directig merupakan jenis klienng yang berpusat pada konselor, Hal ini sebagai akibat dari asumsi bahwa klien merasa tidak mampu menghadapi masalahnya sehingga dalam menyelesaikannya membutuhkan bantuan dari konselor. Dalam proses klienng ini pihak yang paling aktif adalah konselor dimana berusaha mengarahkan, memberikan saran, anjuran, dan nasihat kepada klien. Pemecahan permasalahan dalam proses klienng dilakukan klien dengan memanfaatkan dan menggunakan hasil tes dan diagnosa. Klien bersifat menerima perlakuan dan keputusan dari konselor.

Konseling directing terdiri dari enam tahap, diantaranya yang pertama yaitu analisis, kemudian sintesis, diagnosis, prognosis, treatment, dan yang terakhir tindak lanjut. Tahap analisis merupakan pengumpulan informasi tentang klien. Tahap sintesis merupakan tahap merangkum, mengkategorikan, dan menghubungkan semua informasi yang telah terkumpul. Tahap diagnosis merupakan proses penarikan kesimpulan yang logis untuk menentukan permasalahan beserta penyebab dan gejalanya. Tahap prognosis merupakan tahap memprediksi perihal yang mungkin akan terjadi berdasarkan keterangan yang sudah nyata. Tahap treatment merupakan tahapan inti terkait dengan langkah yang diambil konselor dan klien untuk menyesuaikan diri. Tindak lanjut sebagai tahap terakhir yang mana merupakan segala sesuatu yang dilakukan konselor pada klien dalam membantu menyelesaikan masalah baru dan penilaian terhadap efektivitas klien.

Berdasarkan hasil penilaian pemantauan peneliti selama melakukan konseling individu menggunakan teknik directing yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada setiap masing – masing klien hasilnya dikatakan ada pengurangan terhadap perilaku merokok mereka walaupun belum bisa menghentikan kebiasaan merokok secara total penuh pada klien. Untuk klien NA sebelum dilakukan konseling individu menggunakan teknik directing dalam satu hari bisa menghabiskan 10 sampai 12 batang rokok. Setelah dilakukan konseling individu dengan 3 tahap menjadi berkurang menjadi dalam 1 hari menjadi hanya mengkonsumsi 5 batang. Klien TS

sebelum dilakukan konseling individu menggunakan teknik directing dalam satu hari bisa menghabiskan 7 batang rokok. Setelah dilakukan konseling individu dengan 3 tahap menjadi berkurang menjadi dalam 1 hari menjadi hanya mengkonsumsi 4 batang. Sedangkan untuk klien MA sebelum dilakukan konseling individu menggunakan teknik directing dalam satu hari bisa menghabiskan 5 batang rokok. Setelah dilakukan konseling individu dengan 3 tahap menjadi berkurang menjadi dalam 1 hari menjadi hanya mengkonsumsi 2 batang.

Dalam pembahasan ini, peneliti akan menjabarkan tentang faktor kebiasaan merokok pada siswa kelas IX MTs Al – Hidayah Purwokerto yaitu ada 2 faktor faktor intern dan ekstern. Faktor yang berasal dari dalam diri klien yaitu Adanya dorongan rasa penasaran yang kuat dari diri sendiri untuk merokok, Mempunyai anggapan bahwa merokok dapat menghilangkan stress ketika mengalami masalah. Faktor yang berasal dari luar diri klien yaitu: Pengaruh ajakan teman dekat atau sebaya, ingin mencoba citarasa (menthol, cappuccino, dan lain – lain), ingin tampil macho, gaul, dan dianggap dewasa, setia kawan, persepsi bahwa rokok dapat menghilangkan stress.

Untuk kategori Smet (1994) juga membagi perilaku merokok dalam 3 (tiga) tipe, yaitu: Perokok berat, menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari. Perokok sedang, menghisap 5 – 14 batang rokok sehari. Perokok ringan, menghisap 1 - 4 batang rokok dalam sehari.

Dilihat dari layanan konseling individu yang telah dilakukan peneliti, secara umum hasilnya ada pengurangan dalam frekuensi kebiasaan merokok pada 3 klien MTs Al – Hidayah Purwokerto. Dalam hal ini ada satu faktor pendukung yaitu guru BK sebelumnya sudah melaksanakan konseling individual untuk mengatasi kebiasaan merokok di madrasah, dan siswa sudah pernah mengikuti pelayanan tersebut sehingga layanan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa kegiatan konseling individu menggunakan teknik directing sangat efektif dan besar manfaatnya bagi siswa untuk mengurangi kebiasaan merokok. Walaupun tidak 100% klien bersih untuk berhenti merokok, tetapi setidaknya ada perkembangan dan pengurangan dalam frekuensi merokok pada siswa kelas IX MTs Al – Hidayah Purwokerto. pada setiap masing – masing klien hasilnya dikatakan ada pengurangan terhadap perilaku merokok mereka walaupun belum bisa menghentikan kebiasaan merokok secara total penuh pada klien. Untuk klien NA sebelum dilakukan konseling individu menggunakan teknik directing dalam satu hari bisa menghabiskan 10 sampai 12 batang rokok. Setelah dilakukan konseling individu dengan 3 tahap menjadi berkurang menjadi dalam 1 hari menjadi hanya mengkonsumsi 5 batang. klien TS sebelum dilakukan konseling individu menggunakan teknik directing dalam satu hari bisa menghabiskan 7 batang rokok. Setelah dilakukan konseling individu dengan 3 tahap menjadi berkurang menjadi dalam 1 hari menjadi hanya mengkonsumsi 4 batang. Sedangkan untuk klien MA sebelum dilakukan konseling individu menggunakan teknik directing dalam satu hari bisa menghabiskan 5 batang rokok. Setelah dilakukan konseling individu dengan 3 tahap menjadi berkurang menjadi dalam 1 hari menjadi hanya mengkonsumsi 2 batang.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 3 klien kelas IX MTs Al Hidayah Purwokerto, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa faktor merokok yang dialami pada peserta didik MTs Al – Hidayah Purwokerto ada faktor yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor yang berasal dari dalam diri klien yaitu: Adanya dorongan rasa penasaran yang kuat dari diri sendiri untuk merokok, Mempunyai anggapan bahwa merokok dapat menghilangkan stress ketika mengalami masalah. Faktor yang berasal dari luar diri klien yaitu: Pengaruh ajakan teman dekat atau sebaya, Pengaruh lingkungan sekitar terutama

orang tua. Dan untuk hasil setelah melakukan konseling individu menggunakan teknik directing yaitu ternyata ada pengurangan dalam frekuensi merokok dalam diri masing – masing klien walaupun tidak berhasil berhenti 100% merokok. Dengan penjelasan sebagai berikut:

Untuk klien NA sebelum dilakukan konseling individu menggunakan teknik directing dalam satu hari bisa menghabiskan 10 sampai 12 batang rokok. Setelah dilakukan konseling individu dengan 3 tahap menjadi berkurang menjadi dalam 1 hari menjadi hanya mengkonsumsi 5 batang. Untuk klien TS sebelum dilakukan konseling individu menggunakan teknik directing dalam satu hari bisa menghabiskan 7 batang rokok. Setelah dilakukan konseling individu dengan 3 tahap menjadi berkurang menjadi dalam 1 hari menjadi hanya mengkonsumsi 4 batang. Sedangkan untuk klien MA sebelum dilakukan konseling individu menggunakan teknik directing dalam satu hari bisa menghabiskan 5 batang rokok. Setelah dilakukan konseling individu dengan 3 tahap menjadi berkurang menjadi dalam 1 hari menjadi hanya mengkonsumsi 2 batang.

Saran

Untuk saran yang bisa peneliti uraikan selama melakukan penelitian di MTs Al – Hidayah Purwokerto yaitu Untuk pihak sekolah sebaiknya sosialisasi dan penyuluhan tentang bahaya merokok lebih ditingkatkan lagi frekuensi waktu nya. Mungkin bisa ditambah menjadi 1 tahun 2 kali penyuluhan tentang bahaya merokok. Dan untuk gambar – gambar slogan pengetahuan bahaya merokok lebih diperbanyak lagi jumlahnya, kalo diperlukan bisa setiap kelas dipasang banner tentang informasi bahaya merokok. Untuk saran bagi peneliti yaitu agar pengetahuan tentang landasan teori serta dasar – dasar tentang merokok agar diperkaya lagi dan lebih update lagi agar hasilnya maksimal dan kekinian.

Daftar Pustaka

- A, Hellen. (2005). *Bimbingan dan Konseling (edisi revisi)*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Alimudin Mahmud, (2012). *Mengenal teknik-teknik bimbingan dan konseling*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Aprilia Nur Salimah. (2019) *Directive counseling dalam mengatasi perilaku indisipliner di PT. Mutu gading tekstil karanganyar*, Skripsi Bimbingan Konseling Islam.
- Aula, L. E. (2010). *Stop merokok*. Jogjakarta: Garailmu.
- Bimo Walgito, (1989). *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah Andi Offset*: Yogyakarta.
- Nasution, I.K. (2007). *Perilaku Merokok Pada Remaja*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara Medan.
- Prayitno. (2006). *Spektrum Dan Keprofesian Pelayanan Profesi Konseling*. FIP Universitas Negeri Padang.
- Rahman, Hibana. (2003). *Bimbingan dan Konseling Pola*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sitepoe, Mangku. (2000). *Kekhususan Rokok Indonesia*. Jakarta: P.T. Gramedia Widiasarana.
- Sukardi, D.K., dan Kusmawati, Nila. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- S.Willis,Sofyan. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek*.Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. (2014). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis intelegensi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wijayanti, E. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Kampung Bojong Rawalele, Jatimakmur, Bekasi*. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Universitas YARSI. Jakarta

Willis, S. S. (2014). *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta

Yeo, Anthoni. (2007). *Konseling: Suatu pendekatan pemecahan masalah*. Terjemah Anthonius Wulsan. Jakarta: Gunung Mulia