

## PERILAKU MEROKOK DALAM PANDANGAN BEHAVIORAL THERAPY: STUDI KASUS, SISWA SMA NEGERI 1 SEI RAMPAH

Risydah Fadilah<sup>1</sup>, Regita Amira Putri<sup>2</sup>

[risydah@staff.uma.ac.id](mailto:risydah@staff.uma.ac.id)<sup>1</sup>, [regita0332234014@uinsu.ac.id](mailto:regita0332234014@uinsu.ac.id)<sup>2</sup>

Univeritas Medan Area<sup>1</sup>, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara<sup>2</sup>

### Abstract

*To find out the causes of smoking behavior from a behavioral therapy perspective among students at SMA Negeri 1 Sei Rampah is the aim of this research. The subject in this research was a student at SMA Negeri 1 Sei Rampah with the initials G. In this research the researcher used a qualitative approach. This research is descriptive in nature, where the research method seeks to describe and interpret objects according to what they are. This research data was collected through interviews and observations. In the data analysis, there are several activities that occur simultaneously, namely: Data Reduction: the reduced data will provide a clear picture of smoking behavior from the perspective of behavioral therapy, case studies; Sei Rampah 1 Public High School student. Data Presentation: Researchers present data that has obtained structured information and provide conclusions and take action, making it easier for researchers to take action based on information that has been obtained regarding smoking behavior in the view of behavioral therapy, case studies; Sei Rampah 1 Public High School student. The result of this research is that G experienced smoking behavior due to reinforcement from other people so that smoking behavior was formed.*

**Keywords:** Smoking Behavior, Behavioral Therapy

### Abstrak

Untuk mengetahui penyebab perilaku merokok dalam pandangan behavioral therapy pada siswa SMA Negeri 1 Sei Rampah merupakan tujuan dari penelitian ini. Subjek dalam penelitian ini adalah salah satu siswa SMA Negeri 1 Sei Rampah dengan inisial G. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini bersifat deskriptif dimana metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai apa adanya. Data Penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Analisis data dimaksud terdapat beberapa alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan, yaitu: Reduksi Data: data yang direduksi akan memberi gambaran yang jelas tentang perilaku merokok dalam pandangan behavioral therapy, studi kasus ; siswa SMA Negeri 1 Sei Rampah. Penyajian Data: Peneliti menyajikan data yang sudah mendapatkan informasi yang tersusun dan memberikan kesimpulan dan pengambilan tindakan, memudahkan peneliti untuk mengambil tindakan berdasarkan informasi yang telah didapat seputar perilaku merokok dalam pandangan behavioral therapy, studi kasus ; siswa SMA Negeri 1 Sei Rampah. Hasil dari Penelitian ini ialah G mengalami perilaku merokok karena reinforcement dari orang lain sehingga perilaku merokok terbentuk.

**.Kata Kunci:** Perilaku Merokok, Behavioral Therapy

## **PENDAHULUAN**

Perilaku merokok merupakan perilaku yang sering dilihat bagi sebagian orang. Baik dalam ruang lingkup keluarga, pertemanan, pekerjaan, dan lingkungan sosial. Sehingga hal ini membuat bahwa rokok sudah mejadi hal yang lazim bagi sebagi orang di Indonesia. Rokok merupakan barang yang jika dikonsumsi akan mengakibatkan hal buruk bagi yang mengkonsumsinya.

Menurut (Bawuna, 2017) bahwa perilaku merokok merupakan kegiatan menghisap yang mengeluarkan asap. Rokok memiliki berbagai jenis. Ada yang kretek dan ada yang menggunakan filter dengan berbagai macam rasa. Namun dibalik itu semua ada kandungan yang sebenarnya memberikan efek buruk pada yang mengkonsumsinya. Hal ini juga sudah diberikan langsung oleh pembuat atau pabrik rokok yang menjualnya.

Pandangan Tentang Manusia Pendekatan behavioral berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari Proses belajaran tingkah laku alah melalui kematangan dan belajar, selanjutnys tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah.

Pada kasus ini ingin dilihat kaitannya perilaku merokok dan pandangan behavioural therapy. Jika dilihat bahwa apa yang membuat kondisi subjek penelitian berperilaku merokok.

## **METODE**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif. Dengan dua tujuan utama, pertama mendeskripsikan dan mengungkapkan, kemudian mendeskripsikan dan menjelaskan (Nana Syaodih, 2013). Penelitian ini bersifat deskriptif, artinya suatu metode penelitian yang berupaya mendeskripsikan dan menjelaskan objek sebagaimana adanya, biasanya dilakukan dengan tujuan utama untuk mendeskripsikan objek secara sistematis, akurat, fakta, dan ciri-ciri subjek atau objek penelitian. Penelitian deskriptif berupaya memecahkan masalah dunia nyata dengan mengumpulkan data, menyusun atau mengklasifikasikan, menganalisis, dan menafsirkan data. Data penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis dengan menggunakan metode Miles, Huberman, dan Saldana.

. Dengan demikian data yang direduksi akan memberi gambaran yang jelas tentang panic attack dalam pandangan psikoanalisis, studi kasus; siswa SMA N 1 Sei Rampah. Peneliti menyajikan data yang sudah mendapatkan informasi yang tersusun dan memberikan kesimpulan dan pengambilan tindakan, memudahkan peneliti untuk mengambil tindakan berdasarkan informasi yang telah didapat seputar perilaku merokok dalam pandangan behavioral therapy. Kemudian data dilakukan pengecekan ulang data dan dilanjut dengan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Ayah G sudah meninggal saat terjadi COVID pada tahun 2021 yang lalu. Selama hidup ayah digambarkan sebagai sosok yang tegas, namun sangat akrab kepada anak-anaknya terutama G, Tidak pernah marah, namun sekali marah G membuat G dan anak-anak lainnya terkejut. G merupakan anak terakhir yang juga sangat dekat dengan ayahnya. Hal ini dibuktikan karena G sering sharing dengan ayahnya. G yang ayahnya saat itu menjadi pensiun PNS banyak menghabiskan waktu dirumah bersama keluarga. Ayah G merupakan ayah yang penurut dengan istri dan anak-anak. Selalu dirumah membantu pekerjaan istri yang berjualan. Selalu merangkul anak-anak ke arah yang baik. Jika G melakukan kesalahan ayah sering menjewer telinga G. Ayah merupakan sosok ayah yang menurut G adalah Family Man karena menurut G ayahnya adalah sosok ayah yang sangat peduli dengan keluarga.

Ayah G memiliki jiwa sosial yang tinggi, hal ini juga dikarenakan karena kebiasaan beliau yang selalu ramah, dulunya beliau pernah menjadi kepling di kompleks perumahan G yang ada disibolga. Sebelum G dan Keluarga pindah ke kota yang saat ini mereka tinggali. G dan ayah sangat akrab kedekatan G dan ayah bisa dilihat ayah selalu menelfon G jika G keluar malam dan pulang sangat larut. Pasti ayah G tidak tidur menunggu anaknya G sampe pulang kerumah. Ayah

G juga dikenal sebagai ayah yang perlakuannya baik terhadap istri, anak-anak, dan lingkungannya.

Ibu digambarkan sebagai sosok ibu pada umumnya yang menyayangi anak-anaknya, dan juga sering marah-marah dan sabar. Ibu G orang yang santai tidak ingin hidup berlebihan cukup hidup dengan seadanya saja. Ibu G tidak pernah menuntut agar anaknya menjadi seseorang yang dia inginkan. Tapi ibu G selalu membiarkan anaknya mengambil keputusan selayaknya orang tua yang sangat percaya terhadap anaknya. Ibu yang berjualan membuat G ikut serta membantu ibu. Ibu adalah orang yang paling sabar. Dirumah ibu G melakukan kegiatan dirumah dengan baik, serta menjaga G dan kakak beserta abangnya dengan teliti. Ibu G tidak bisa marah. Karena ibu G orangnya lemah lembut.

Sosok kakak digambarkan sebagai sosok yang suka mengatur, layaknya kakak yang suka marah ketika adeknya berbuat salah. Namun begitu kedekatan G dengan kakaknya yang pertama, kedua dan ketiga. Akrab namun saja karena ketiganyasudah memiliki keluarga dan jarak uur yang cukup jauh membuat G jarang bercerita dengannya. Kakak persis diatas G yang sangat dekat dengan G.

Abang laki-laki digambarkan sebagai abang yang care dengan adeknya. Bahkan mereka seriig memberikan jajan lebih kepada adeknya. G dan abg juga cukup akrab dikarenakan karena umur yang tidak terlalu jauh. Dulunya mereka sering bermain bersama. Namun lama kelamaan karena mereka merantau jadi kedekatan itu ya hanya sekedarnya saja.

Menurut G dari masa kecil nya G sangat Bahagia dikarenakan, Menurut G keluarganya bisa dikatakan sebagai keluarga cemara. Hubungan ibu dan anak sangat baik karena G dan abang serta kakaknya tidak pernah berlaku kasar kepada ibu dan bapak. Ibu G selalu mengajari agar anaknya berperilaku baik dan lemah lembut ini. Dirumah juga selayaknya orang tua dengan anak. SMP G juga dikenal sebagai anak yang baik, rajin dan berprestasi dibidang olahraga. Di SMP G selalu menjadi ketua tim di tim sepak bolanya disekolah. Disini G prestasinya sudah mulai menurun yakni masuk kedalam 10 besar saja.

SMA adalah masa remaja dimana G mendapatkan teman-teman yang jiwa mudanya menggebu-gebu disana dia banyak bertemu teman yang sefrekuensi dneganya. Baik itu teman bermain seperti merokok. Teman kasmaran. Semasa SMA G sudah mulai sedikit nakal. Selalu terlambat padahal G nagku selalu datang cepat kesekolah. Sekolah G masuk itu jam 6:45 dan gerbang sudah ditutup. Padahal diwaktu sebelum itu G sudah sampai namun G merokok dulu di Kede depan sekolahnya. Sehingga membuat dia sering terlambat. Hampir setiap pagi dia merokok.

Kehidupan SMA G begitulah setereusnya. Namun Pada saat kelas XII G pindah sekolah, halini dikarenakan kedua orang tua G memustukan untuk pindah ke kota SR. Hal ini dikarenakan kakak nomor 2 G tinggal dan berkelurga lama disana. Dan kebetulan ayah G juga sudah pensiun PNS dan ibunya juga Berjualan. Jadi mereka memutuskan untuk pindah ke kota baru SR untuk mencari suasana baru.

Pada saat pindah G dan pacarnya di sekolah yang lama jadinya LDR (Ling Distance Relationship). Mereka berpacaran jarak jauh. Hal ini yang membuat G pusing dan bebas buat ngerokok. Karena dia merasa kalau merokok juga membuat pusing hilang, stress hilang. Dan sewaktu dia berpacaran disekolah lama, pacarnya tida membolehkannya merokok.sehingga di sekolah ruang gerak G merokok itu sedikit. Karena takut dimarahi pacarnya.

Berdasarkan hasil dari observasi dan interview diketahui bahwa G dibesarkan dalam keluarga Cemara. Pola Asuh dari kedua orang tua yang cukup santai. Tidak membuat G tertekan. Pola Asuh yang menurut saya sangat baik. G termasuk anak yang baik jika dibandingkan dengan anak-anak lain yang sekolahnya bahkan tidak pernah didatangi, bolos, tidak mengerjakan tugas, dan lain-lain. G adalah anak terakhir yang notabene anak yang dimanjakan didalam keluarga meskipun G adalah anak laki-laki. Namun kasih sayang dari ayah dan ibunya sangatlah melekat padanya. G bukan anak yang apa-apa dilakukan sendiri. Dia mempunyai ayah yang selalu

mensupport G dengan memiliki banyak saran dan pendapat yang selalu diberikan oleh ayahnya. G termasuk anak yang sayang dengan keluarga, pacar namun rasa kasih sayangnya itu sayangnya membuat G overprotective. Hasrat merokok G sangatlah besar. Walaupun dia tidak punya masalah besar rokok menjadi penenang baginya.

## **SIMPULAN**

Pendekatan behavioral berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajarnya tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar, selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur perilakunya sendiri dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

Dari sini kita bisa lihat bahwa G itu mampu melakukan refleksi perubahan perilaku merokoknya yang berlebihan tadi dikarenakan dia dipengaruhi oleh perilaku orang lain, yakni teman-teman SMPnya.

Tingkah laku bermasalah dalam konseling behavioral adalah tingkah laku yang berlebihan (excessive). Yakni dimana saudara G sudah melakukan tingkah laku yang berlebihan yakni merokok.

Pada kasus seperti ini terjadi Penguatan Positif (Positive Reinforcement) adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat, dan menetap dimasa akan datang. Reinforcement positif, yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang diulang karena bersifat disenangi. Sama halnya dengan pola didik orang tua yang sepertinya terlalu baik. Sehingga G tidak merasakan tekanan dan tidak adanya punishment yang membuat G takut. Sehingga perilaku ini selalu terjadi dan berulang-ulang terus.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad Susanto. (2015). Bimbingan dan Konseling di Taman Kanak-Kanak, (Prenadamedia Group: Jakarta
- Corey, G. (2010). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama
- Namora Lumongga Lubis. (2011). Memahami dasar-dasar konseling. Kencana, Jakarta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2013). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : PT Remaja Rosdakarya