

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan dibagi menjadi tiga jenis yaitu: pendidikan formal, non formal dan informal. Pendidikan formal yaitu pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Pendidikan non formal ialah pendidikan yang diadakan di luar sekolah untuk memperoleh informasi, pengetahuan, latihan dan bimbingan sesuai dengan usia dan kebutuhan hidup. Pendidikan informal merupakan pendidikan yang dilakukan di lingkungan keluarga dimana kegiatan belajarnya dilakukan secara mandiri untuk membentuk karakter atau kepribadian seseorang.

Sekolah sebagai pendidikan formal merupakan tempat pengembangan ilmu pengetahuan, kecakapan, keterampilan, nilai dan sikap yang diberikan secara lengkap kepada siswa dengan tujuan membantu mengembangkan

potensi dan kemampuan siswa agar tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab.

Proses pendidikan dan perbaikan perilaku siswa tidak hanya menjadi tugas dan tanggung jawab guru saja tetapi semua pihak yang ada di sekolah termasuk konselor. Konselor ikut berperan dalam meningkatkan mutu pendidikan dan perilaku siswa.

Fenomena yang sering terjadi pada dunia pendidikan ada banyak hal di sekolah seperti : minuman keras, membolos dan salah satunya adalah perilaku merokok. Perilaku merokok adalah sesuatu yang dilakukan seseorang berupa membakar ujung rokok (tembakau) dan menghisap gabus pada ujung rokok, dapat menimbulkan asap yang dapat terhirup oleh orang-orang di sekitarnya. Menurut Van Djik (dalam Wismanto & Sarwo 2007:11) “Perilaku merokok adalah Kondisi ketika seseorang mengalami ketergantungan pada zat nikotin yang terdapat pada produk hasil tanaman tembakau seperti rokok”.

Kondisi kecenderungan nikotin membuat penderitanya tidak bisa lepas dari pengaruh nikotin, meski hal tersebut bisa menimbulkan bahaya bagi kesehatan. Merokok pada hakikatnya sudah menjadi masalah nasional, bahkan internasional. Seringkali kita melihat orang merokok di mana-mana dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah, tempat-tempat umum lainnya, bahkan di rumahnya sendiri.

Perilaku merokok yang sering ditunjukkan oleh siswa ditandai dengan adanya perasaan tidak nyaman, cemas, merasa bosan, adanya tekanan dari teman-teman dengan situasi sekolah yang tidak mendukung.

Uraian di atas menunjukkan bahwa perlu ditangani dan disikapi dengan baik agar tidak menjadi kebiasaan bagi siswa. Salah satu upaya yang dilakukan untuk membantu siswa mengurangi perilaku merokok yaitu dengan menerapkan teknik *self management*.

Teknik *self management* merupakan salah satu teknik dalam bidang bimbingan dan konseling yang digunakan untuk membantu siswa mengubah perilaku maupun pikiran yang negative. Melalui teknik *self management* siswa diarahkan untuk dapat mengelolah dirinya dari segi pikiran, perasaan, dan perilakunya. Perubahan diri tersebut diperoleh melalui tiga tahap yaitu : *self monitoring* (pemantauan diri), *stimulus control*, (pengendalian rangsangan), *self reward* (penghargaan diri). Dengan tiga strategi tersebut siswa diharapkan dapat mengontrol diri dan merubah perilaku merokok yang merugikan dirinya sendiri. Dalam hal ini dampak dari merokok ini adalah pada kesehatan siswa mengalami kesulitan untuk berprestasi terutama dalam bidang olahraga, siswa sering menggunakan uang untuk membeli rokok, dan siswa sering bolos duduk di kantin bersama teman-teman untuk merokok maka itu juga berdampak pada hasil belajar siswa.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk membahas lebih lanjut tentang permasalahan perilaku merokok yang penulis tuangkan

dalam judul “ Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah :

1. Mengapa teknik *self management* diterapkan untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa ?
2. Bagaimana prosedur penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa ?
3. Apakah penerapan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa?

C. Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui :

1. Alasan penggunaan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa.
2. Prosedur pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa.
3. Efektivitas penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa.

D. Manfaat Penulisan

Ada 2 manfaat yang ingin dicapai dalam penulisan skripsi ini yakni secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat teoretis

Sebagai sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan, pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *self management* dan perilaku merokok.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Penulis

Dapat menambah keterampilan penulis dalam mengimplementasikan tentang teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa

b. Bagi Pemerhati Masalah BK

Pemerhati masalah Bk agar mengkaji dan menelaah lagi berbagai bahan masukan sehingga mengetahui lebih dalam permasalahan yang ada dalam BK khususnya permasalahan perilaku merokok.