

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dimana seorang remaja sesuai dengan tugas perkembangannya akan beranjak ke masa pertumbuhan dan perkembangan berikutnya yaitu masa dewasa. Masa remaja ini juga merupakan masa yang rawan dimana pada masa ini seorang remaja dalam proses pencarian jati diri. Sehingga pada masa ini seorang remaja cenderung untuk mencoba hal-hal yang menurutnya baru. Perkembangan pada tahap remaja ini, yang mana seorang remaja belum memiliki kecerdasan emosional yang stabil sehingga seorang remaja membutuhkan bantuan dan dukungan dari keluarga, lingkungan, dan teman sebayanya untuk dapat melewati masa perkembangan tersebut dengan baik tanpa terjerumus kedalam kenakalan remaja yang banyak terjadi di masyarakat. Pada dasarnya harapan untuk seorang remaja adalah menjalani masa remaja tanpa terjerumus kedalam kenakalan remaja sehingga seorang remaja dapat menjalani masa pertumbuhan dan perkembangannya dengan baik, kemudian seorang remaja akan dengan senantiasa memasuki masa dewasa dengan baik dan siap untuk tugas perkembangan berikutnya.

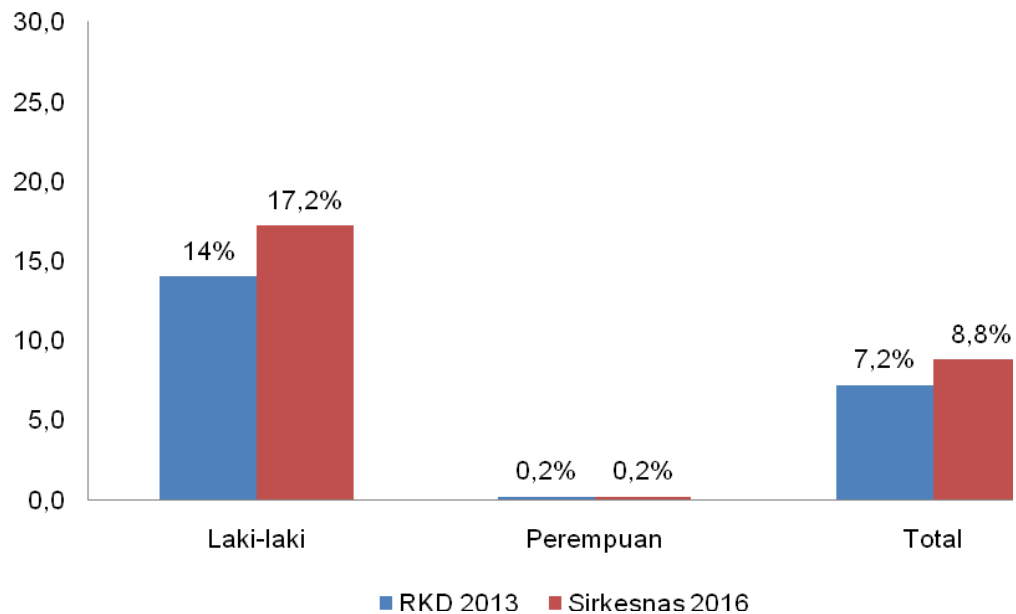
Perjalanan seorang remaja menuju dewasa dengan kestabilan emosional yang mantap tentu saja bukan hal mudah dimana seorang remaja akan dihadapkan pada situasi-situasi sulit yang dapat mendukung atau

menghambatnya menjalani masa peralihan ini dengan baik. Kenakalan remaja tentu saja menjadi sorotan bagi publik dimana kenakalan remaja ini mencakup berbagai macam bentuk perlakuan seorang remaja yang dikenal melanggar norma, aturan dan menyimpang dari tugas perkembangannya seperti; tawuran, seks bebas, narkoba, mencuri, balap liar, minum-minuman keras, serta merokok. Septiana, dkk (2016:2) meyakini bahwa konsumsi rokok pada remaja merupakan gerbang awal untuk peyalahgunaan obat lain di kemudian hari.

Merokok merupakan masalah yang terus berkembang dan belum dapat ditemukan solusinya di Indonesia sampai saat ini. Merokok dapat menyebabkan *hipertensi* akibat zat-zat kimia yang terkandung di dalam tembakau yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan pelak (*arteriosklerosis*). Hal ini terutama disebabkan oleh nikotin yang dapat merangsang saraf simpati sehingga memacu kerja jantung lebih keras dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah, serta peran karbon monoksida yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen tubuh.

Merokok merupakan sebuah fenomena yang lazim terlihat saat ini, fenomena merokok ini dapat dijumpai kapanpun dan dimanapun. Sejatinya perokok disarankan merokok di tempat khusus, namun banyak diantara mereka merokok di tempat umum bahkan berdekatan dengan anak-anak. Bahkan terdapat fenomena berupa orang tua yang menyuruh anaknya untuk membeli rokok. Hal ini tentu saja dapat memberikan stimulus kepada anak

bahwa merokok hal yang baik, dan kelak ia dapat menjadi perokok. Jika ini terus dibiarkan maka peningkatan angka perokok dikalangan remaja akan semakin meningkat dan bahkan dapat meningkatkan tingkat merokok di usia anak-anak.



Gambar 1.1. Prevalensi Merokok pada Populasi Umur 10–18 Tahun pada RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) 2013 dan SIRKESNAS (Survei Indikator Kesehatan Nasional) 2016

Berdasarkan data SIRKESNAS tahun 2016 diatas, kebiasaan merokok di indonesia berdasarkan jenis kelamin laki-laki dengan populasi umur 10-18 tahun mengalami kecenderungan meningkat dari tahun 2013. Prevalensi merokok pada umur 10-18 tahun pada tahun 2013 berdasarkan RISKESDAS adalah sebesar 7,2 persen, prevalensi terbesar adalah pada remaja laki-laki (14% pada laki-laki dan 0,2% pada perempuan).

Kecenderungan peningkatan jumlah perokok remaja dan semakin mudanya usia mulai merokok tersebut menjadi sorotan tersendiri karena membawa konsekuensi jangka panjang yang nyata yakni dampak negatif rokok itu sendiri terhadap kesehatan yang telah di ketahui sejak dahulu. Mulanya rokok yang salah satu produk dari tembakau ini banyak digandrungi oleh para orang dewasa, namun seiring berjalannya waktu kini tak hanya orang dewasa yang mengonsumsi rokok. Namun remaja bahkan anak-anak pun telah banyak yang mengonsumsi rokok.

Tabel 1.1. Sebaran Kebiasaan Merokok Penduduk Umur 10 Tahun ke Atas Berdasarkan Kabupaten/Kota di Provinsi Jambi, RISKESDAS 2007

Kab/kota	Perokok saat ini		Tidak merokok	
	Perokok setiap hari	Perokok kadang-kadang	Mantan perokok	Bukan perokok
Kerinci	27,1	4,9	2,7	65,2
Merangin	30,9	3,1	1,8	64,1
Sarolangun	28,0	5,7	3,0	63,3
Batang Hari	20,8	4,9	2,1	72,2
Muaro Jambi	21,4	6,0	2,8	69,8
Tanjab Timur	24,9	8,1	4,1	62,9
Tanjab Barat	24,1	3,9	1,4	70,7
Tebo	27,4	3,5	2,3	66,8
Bungo	27,0	3,0	1,3	68,7
Jambi	18,3	6,0	2,9	72,8
Provinsi Jambi	24,5	5,0	2,5	68,1

Sumber: depkes.go.id

Tabel 1.2. Proporsi Kebiasaan Merokok Penduduk Umur 10 Tahun ke Atas Berdasarkan Kabupaten/Kota di Provinsi Jambi, RISKESDAS 2013

Kabupaten/Kota	Perokok saat ini		Tidak merokok	
	Setiap hari	Kadang-kadang	Mantan perokok	Bukan perokok
Kerinci	27,0	1,8	2,2	69,0
Merangin	23,0	5,0	2,0	69,9
Sarolangun	21,1	5,5	1,3	72,0
Batang Hari	25,0	3,9	3,2	68,0
Muaro Jambi	17,6	7,8	2,9	71,7
Tanjung Jabung Timur	20,5	7,1	2,3	70,1
Tanjung Jabung Barat	25,0	4,8	5,2	65,0
Tebo	28,7	4,4	2,7	64,2
Bungo	25,2	3,3	2,8	68,7
Kota Jambi	19,5	4,1	3,5	72,9
Kota Sungai Penuh	25,7	2,8	1,9	69,6
Provinsi Jambi	22,9	4,7	2,9	69,5
Indonesia	24,3	5,0	4,0	66,6

Sumber: depkes.go.id

Berdasarkan data dari RISKESDAS 2007 dan 2013 diatas, menunjukan bahwa kebiasaan merokok di Kota Jambi dari umur 10 tahun ke atas, mengalami peningkatan sebanyak 1,2.

Setelah dilaksanakannya wawancara terhadap Mahadi, selaku konselor dan bapak Ari Selaku guru di SMK Batanghari Kota Jambi, keduanya mengutarakan hal yang sama, yaitu; kegiatan merokok siswa di SMK Batanghari Kota Jambi cukup sering terjadi. Terdapat pula beberapa lokasi yang menjadi tempat siswa merokok seperti; WC, warung (saat jam istirahat) dan ketika pulang sekolah (dijalan). Berikut data siswa merokok di SMK Batanghari Kota Jambi:

Tabel. 1.3. Data merokok siswa

No	Nama	Batang rokok perhari	No	Nama	Batang rokok perhari
1.	AD	±18	6.	GE	17
2.	CS	16	7.	PP	17
3.	DW	14	8.	RS	20
4.	EG	11	9.	SA	15
5.	FS	±23	10.	ZP	18

Selain itu, Mahadi juga menuturkan jika ada beberapa faktor siswa di SMK Batanghari Kota Jambi merokok, antara lain: 1). merokok sudah menjadi kebiasaannya dari sebelum di SMK (ketika di SMP atau bahkan di SD), 2). ikut-ikutan teman, 3). anggapan bahwa merokok itu keren dan 4).

lingkungan yang juga didominasi perokok (baik keluarga ataupun teman sebaya). Menurut Febriana Rahayuningsih (2015:224) faktor lingkungan yang termasuk di dalamnya adalah orang tua, teman sebaya dan iklan merupakan faktor penting pendorong seseorang untuk merokok. Aiman Husaini (2007:27) menambahkan, kebiasaan merokok pada sebagian orang, umumnya dipicu oleh citra dalam diri tiap individu dan juga pergaulan dalam lingkungan masyarakatnya. Hal ini menjelaskan bahwa seorang remaja merokok bukan hanya karena lingkungan, keluarga, teman sebaya dan iklan, tetapi juga didukung oleh adanya kepribadian yang mendukung atau tertarik dengan perilaku merokok sehingga membuat seorang remaja memiliki niat untuk merokok.

Pada dasarnya sekolah telah menerapkan program-program untuk menghentikan atau mencegah anak merokok baik berupa peringatan, aturan bahkan hukuman. Hal ini baik dilakukan dalam jangka pendek, namun dalam jangka panjang kurang berhasil dimana seorang remaja cenderung mengabaikan peringatan-peringatan mengenai risiko yang akan mereka hadapi kelak. Artinya, sekolah membutuhkan sebuah program yang dapat menurunkan kebiasaan merokok di sekolah dengan lebih efektif dan dapat berlaku jangka panjang. Menurut Liandi dan Nini (2015), dalam penelitiannya menyatakan bahwa, terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) dapat memberikan manfaat dalam mengurangi perilaku merokok pada para subjek.

Akmal Sutja (2018:141) memperjelas, bahwa dengan EFT (*Emotional Freedom Technique*) kebiasaan merokok dapat dihentikan dengan cara

mudah, dalam waktu yang relatif singkat, tetapi hasilnya sangat efektif. Dalam hal ini jika dilihat dari kebutuhan sekolah yaitu dari segi keefektifan dan jangka panjang, EFT dapat menjadi jawaban bagi sekolah dimana pelaksanaan EFT dapat memberikan hasil segera dan terdapat evaluasi berjangka setelah pelaksanaan yang artinya EFT dapat diulang hingga mencapai titik keberhasilan tertentu.

Berdasarkan fenomena lapangan dan pendapat diatas, maka peneliti tertarik untuk dapat mengkaji EFT dalam bentuk penelitian tindakan layanan dengan judul **Penerapan EFT (*Emotional Freedom Technique*) untuk Menurunkan Kebiasaan Merokok Siswa SMK Batanghari Kota Jambi.**

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, agar penelitian ini tetap berjalan sesuai dengan kehendak dan tujuan dari peneliti, maka peneliti menetapkan batasan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ketukan yang digunakan pada EFT dalam penelitian ini adalah; ketukan standar, gamut, SS (*sore spot*) dan ketukan kompleks.
2. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMK Batanghari Kota Jambi berjumlah satu orang yang memiliki kebiasaan merokok.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang peneliti tetapkan adalah “Bagaimana penerapan EFT yang dapat Menurunkan kebiasaan merokok siswa SMK Batanghari Kota Jambi?”. Rumusan masalah ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Seberapa besar penurunan kebiasaan merokok yang dapat diturunkan melalui EFT?
2. Bagaimana prosedur EFT yang efektif dapat menurunkan kebiasaan merokok?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah peneliti tetapkan, maka tujuan penelitian ini yaitu menurunkan kebiasaan merokok dengan menggunakan EFT. Tujuan penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Untuk menemukan besarnya penurunan kebiasaan merokok yang dapat diturunkan melalui EFT.
2. Untuk menemukan prosedur EFT yang efektif dapat menurunkan kebiasaan merokok.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat antara lain:

1. Secara teori

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya sekaligus mengembangkan data kajian mengenai cara menurunkan kebiasaan merokok siswa menggunakan EFT.

2. Secara Praktis

a. Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam upaya menurunkan kebiasaan merokok siswa menggunakan EFT.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan Guru bimbingan dan konseling mendapatkan pengetahuan serta dapat megaplikasikan EFT untuk menurunkan kebiasaan merokok siswa.

c. Bagi Siswa Kelas XI SMK Batanghari Kota Jambi

Diharapkan dengan penelitian ini kebiasaan merokok siswa, dapat teratasi sehingga siswa dapat menjalani masa remaja tanpa merokok.

d. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dalam mengembangkan model pelayanan yang lebih efektif dan efisien dalam menurunkan kebiasaan merokok siswa.

F. Pengertian Istilah

1. Merokok

Merokok adalah suatu perilaku dimana seorang individu membakar ujung rokok dan menghisap pangkal rokok tersebut yang kemudian individu tersebut dapat merasakan kenikmatan rokok meski individu tersebut juga merasakan dampak buruk. Adapun perilaku merokok ini dipengaruhi oleh beberapa aspek antara lain; durasi (lamanya seseorang merokok), frekuensi (jumlah aktivitas merokok dalam satu waktu), intensitas (jumlah rokok yang di habiskan dalam satu waktu), tempat (dimana kebiasaan merokok muncul) dan waktu (kapan kebiasaan merokok muncul).

2. EFT (*Emotional Freedom Technique*)

EFT merupakan salah satu teknik yang menggabungkan terapi akupunktur dengan disertai penyampaian sugesti atau afirmasi sehingga klien dapat mengurangi gejala atau penyakit yang ia miliki dengan bantuan afirmasi dan akupunktur tersebut.