

## Pendekatan Behavioristik Teknik *Flooding* Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok di Sekolah

Firda Azizah Rahmah, Indah Lestari, Susilo Rahardjo

Universitas Muria Kudus.

e-mail: [rahmahfirda@gmail.com](mailto:rahmahfirda@gmail.com) , [indah.lestari@umk.ac.id](mailto:indah.lestari@umk.ac.id), [susilo.rahardjo@umk.ac.id](mailto:susilo.rahardjo@umk.ac.id)

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel

Diterima: 19 Pebruari 2021

Revisi: 26 April 2021

Disetujui: 30 Mei 2021

Dipublikasikan: 30 Juni 2021

#### Keyword

Behavioristik

*Flooding*

Kebiasaan Merokok

### Abstract

Tujuan penelitian ini adalah untuk: 1. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan siswa merokok. 2. Mengurangi kebiasaan merokok dengan layanan konseling pendekatan behavioristik teknik flooding pada siswa di MTs Miftahul Huda. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang dirancang dalam bentuk studi kasus. Subjek yang diteliti yaitu AF, TR, dan DS sebagai siswa yang merokok. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) Wawancara, 2) Observasi, dan 3) Dokumentasi. Analisis data penelitian menggunakan cara induktif. Adapun cara menganalisis data dalam penelitian ini dilakukan secara triangulasi sistematis mulai dari proses pengumpulan data, mengklarifikasi, mendiskripsikan, dan menginterpretasi masing-masing bagian. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penyebab kebiasaan merokok adalah keingintahuan siswa tentang rokok, keluarga yang merokok, lingkungan banyak perokok, dan rayuan teman sebaya. Dari kebiasaan merokok siswa sering melanggar tata tertib sekolah. Untuk membantu individu dalam mengatasi kebiasaan merokok diberikan konseling behavioristik teknik flooding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan pendekatan behavioristik teknik flooding menghasilkan perubahan tingkah laku konseli yaitu dapat mengurangi rokok yang dihisap setiap harinya.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



### Pendahuluan

Fenomena merokok di kalangan remaja bukan pemandangan yang asing lagi. Merokok ialah salah satu masalah yang sulit untuk dipecahkan. Hal ini karena berkaitan dengan banyak faktor yang saling berhubungan. Dilihat dari segi kesehatan merokok merupakan salah satu penyebab dari kanker dan penyumbatan pembuluh darah yang memicu kematian. Oleh karena itu merokok harus dihentikan sedini mungkin karena diketahui bahwa sebagian besar yang memiliki kebiasaan merokok merupakan remaja. Kebiasaan merokok merupakan ketergantungan tembakau yang disebabkan oleh zat nikotin. Menurut Liem (2010) jika seseorang telah mengalami ketergantungan pada nikotin, maka saat withdrawal (putus zat) individu tersebut akan mengalami perasaan tidak nyaman seperti cemas, merasa tertekan, sulit mengendalikan diri, mudah marah, mudah putus asa, dan depresi.

Meskipun nikotin menyebabkan ketergantungan, efek lain ditimbulkan dari karbon monoksida yang terkandung dalam rokok adalah memperbesar resiko terjadinya hypoxemia (rendahnya kadar oksigen dalam darah) dan myocardial hypoxia (terhentinya aliran darah pada sebagian jantung). Selain berdampak dalam organ tubuh, kandungan zat dalam rokok khususnya

nikotin juga mempengaruhi kondisi psikologis, sistem syaraf, serta aktivitas fungsi otak, baik pada perokok aktif maupun pasif. Seorang perokok menurut Safitri (2016) memiliki ciri-ciri sebagai berikut: mata merah, bibir dan gusi mejadi hitam, mudah terserang penyakit batuk,dan nafasnya bau.

Data yang peneliti peroleh dari wawancara dengan guru bimbingan dan konseling MTs Miftahul Huda pada tanggal 16 Desember 2018, diketahui bahwa siswa yang memiliki kebiasaan merokok sebagai berikut: ditemukan tiga anak yang memiliki kebiasaan merokok adalah AF, TR, dan DS dengan latar belakang yang berbeda. AF memiliki kebiasaan merokok disebabkan karena teman-temannya mengejek jika tidak merokok tidak laki-laki sehingga AF ikut merokok. Selain itu ayah dan saudara-saudara laki-laki AF rata-rata merokok. Sehingga AF memiliki pikiran bahwa laki-laki itu kelihatan keren salah satunya dengan merokok.

TR memiliki kebiasaan merokok disebabkan karena ingin tahu rasa rokok. Bertolak dari rasa ingin tahu TR menjadi terbiasa merokok. Sedangkan DS memiliki kebiasaan merokok disebabkan karena mengikuti teman-teman sebayanya yang suka merokok saat berkumpul. Awalnya DS hanya mencoba rokok yang sudah dibakar oleh temannya tetapi lama-kelaman DS menjadi suka merokok.

Kebiasaan merokok seharusnya tidak terjadi di kalangan siswa SLTP karena berpengaruh negatif bagi siswa baik sekarang maupun yang akan datang. Namun kenyataannya hal tersebut masih terjadi. Kebiasaan tersebut terjadi karena pengaruh dari lingkungan keluarga, teman sebaya dan lingkungan masyarakat. Siswa sudah diberi hukuman oleh pihak sekolah mengaji 2-3 juz Al-Qur'an dan membersihkan toilet sekolah tapi hukuman itu tidak membuat siswa jera. Oleh sebab itu peneliti membantu untuk mengurangi kebiasaan siswa merokok di sekolah memberikan layanan konseling individual dengan pendekatan behavioristik teknik flooding.

Corey (2013: 195) menyatakan pendekatan behavioristik tidak mengurangi asumsi-asumsi fisiologis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari. Meskipun berkeyakinan bahwa segenap tingkah laku dasarnya merupakan hasil dari kekuatan-kekuatan lingkungan dan faktor-faktor genetik, para behavioris memasukkan pembuatan putusan sebagai salah satu bentuk tingkah laku.

Pendekatan behavioristik merupakan pendekatan perubahan tingkah laku manusia. Banyak teknik khusus dalam pendekatan behavioristik salah satunya ialah teknik flooding (pembanjiran), yang digunakan peneliti dalam menangani kebiasaan merokok siswa. Menurut Skinner (dalam Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, 2011:184-185), flooding (pembanjiran) adalah membanjiri konseli dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku tidak dikehendaki, sampai konseli sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi. Pembanjiran harus dilakukan hati-hati karena mungkin akan terjadi reaksi emosi sangat tinggi. Tujuannya untuk menurunkan tingkat rasa takut yang ditimbulkan, dengan menggunakan stimulus yang dikondisikan (condition stimulus). Dalam penelitian ini peneliti memilih teknik flooding untuk menangani kebiasaan merokok siswa. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok siswa sebagaimana disebutkan di atas, peneliti menemukan hasil penelitian yang membahas salah satu dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok yaitu: faktor psikologis yang nampak pada siswa merokok. Hasil penelitian Wulan (2012) menunjukkan bahwa perilaku merokok tergolong dalam perilaku yang dapat membahayakan kesehatan, baik bagi perokok maupun bagi orang lain di sekitarnya. Merokok terbukti berhubungan dengan 25 jenis penyakit berbahaya yang bersifat mematikan antara lain

*Rahmah, dkk (Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Flooding .....)*

kanker paru-paru dan jantung koroner. Setiap tahun, angka kematian yang disebabkan rokok semakin bertambah, namun jumlah perokok juga bertambah, bahkan usia perokok juga semakin muda. Remaja mencapai angka yang paling tinggi sebagai usia awal seseorang merokok. Alasan remaja merokok cenderung bersifat psikososial. Peneliti ingin mengetahui faktor yang berpengaruh dalam perilaku merokok remaja. Penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai faktor yang berpengaruh dalam perilaku merokok remaja. Sampel penelitian memiliki karakteristik usia 11-18 tahun, masih merokok pada saat pengambilan data. Hasil yang didapatkan yaitu: faktor yang paling berperan adalah lingkungan atau konteks remaja 48% responden yang menyatakan hal tersebut, 24% karena melihat teman-teman merokok, 10,7% melihat orang tua merokok (ayah), dan 6,6% melihat saudara merokok. Kedua adalah keinginan remaja untuk mengetahui rokok 24%, 13,3% menyatakan faktor afektif dari rokok berperan dalam perilaku mereka, faktor pembentukan image 10,7%, dan 8% merasa memiliki image dewasa dan menunjukkan kematangan dengan merokok. Pada usia awal remaja (11-15 tahun) yang paling penting berperan adalah faktor rasa ingin mengetahui rasa rokok, sedangkan pada remaja tengah (15-18 tahun) faktor yang paling dominan melihat teman merokok.

Penerapan teknik flooding didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmaningsih, Dharsana, dan Suranata (2014). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan profil sikap optimis siswa kelas VIII 8B SMP N 4 Singaraja. Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling (Action Research in Counseling). Subjek penelitian ini adalah delapan orang siswa kelas VIII B8 SMP N 4 Singaraja yang memiliki sikap optimis dengan kategori rendah. Data sikap optimis dikumpulkan dengan metode observasi dan wawancara dengan menggunakan buku harian dan kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan memberikan layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu. Pada masing-masing siklus terdapat tahap identifikasi, diagnosa, prognosa, evaluasi, dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian pada pra siklus 57,67%, kemudian terjadi peningkatan pada siklus I menjadi 62,33% dan peningkatan dari prasiklus ke siklus I 4,66%. Pada siklus II peningkatan sikap optimis siswa dari 62,33% menjadi 74,50%, peningkatannya yaitu 12,17%. Dengan pembajiran dapat dilaksanakan dengan efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

### **Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini, sumber data utama yaitu tiga siswa MTs Miftahul Huda yang mengalami kebiasaan merokok yang mengakibatkan, seperti sering terlambat masuk sekolah, ijin keluar kelas saat pelajaran, merokok disekitar lingkungan sekolah, dan merokok masih menggunakan seragam sekolah. Informasi data dalam penelitian dapat diperoleh melalui sumber data. Sumber data biasanya orang, tempat dan dokumen. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah siswa, sedangkan sumber data sekunder terdiri dari wali kelas, guru BK, teman konseli, orang tua dan buku pribadi konseli. Penelitian yang dilakukan di MTs Miftahul Huda dengan sasaran tiga siswa yang diambil melalui wawancara dengan guru BK. Tiga siswa itu AF, TR dan DS berjenis kelamin laki-laki dan bertempat tinggal di sekitar desa Bulungan. Karakteristik tiga siswa tersebut: sering terlambat masuk sekolah, ijin keluar kelas saat pelajaran, merokok di sekitar lingkungan sekolah, dan merokok masih menggunakan seragam sekolah.

Alasan peneliti melakukan penelitian di MTs Miftahul Huda tersebut karena peneliti melihat banyak siswa MTs Miftahul Huda pada jam istirahat atau pulang sekolah merokok di sekitar sekolah masih menggunakan seragam sekolah. Guru BK di MTs Miftahul Huda memberikan tiga siswa yang memiliki kebiasaan merokok. Peneliti memberikan konseling individu pendekatan behavioristik dengan teknik flooding agar siswa dapat mengurangi kebiasaan merokoknya. Analisis

*Rahmah, dkk (Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Flooding .....)*

data kualitatif adalah bersifat induktif yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi pola hubungan tertentu sehingga menemukan hipotesis (Muhadjir, 1996: 23) yang merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah. Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan selanjutnya dikaji lagi secara berulang-ulang dan triangulasi data sehingga selanjutnya dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang dikumpulkan.

Langkah-langkah analisis tersebut yang nantinya menjadi acuan dalam menganalisis data penelitian, sehingga tercapai suatu yang sistematis, akurat, dan jelas. Proses penelian inilah yang akan menjadi jawaban rumusan masalah. Dalam penelitian ini proses penelitian dikatakan berhasil apabila masalah dampak negatif kebiasaan merokok yang dialami tiga siswa MTs Miftahul Huda dapat mengurangi kebiasan merokoknya dan menunjukkan perubahan yang lebih baik setelah mengikuti proses konseling behavioristik dengan teknik *flooding*. Wawancara dan observasi digunakan peneliti untuk memperoleh informasi mengenai keberhasilan siswa dalam mengurangi kebiasaan merokok yang dialaminya setelah pelaksanaan konseling.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti di MTs Miftahul Huda tahun ajaran 2019/2020 dengan judul pendekatan behavioristik teknik *flooding* untuk mengurangi kebiasaan merokok. Pada bagian ini peneliti mendeskripsikan hasil pelaksanaan konseling yang dilakukan peneliti terhadap konseli. Subjek dalam penelitian ini ada tiga siswa, yaitu AF, TR, dan DS. Ketiga siswa tersebut merupakan siswa kelas VIII MTs Miftahul Huda yang memiliki kebiasaan merokok yang dilakukan di sekolah. Hal ini menyebabkan siswa sering melanggar peraturan sekolah yang melarang siswanya untuk merokok. Tetapi mereka masih melakukannya walaupun sudah diberi tahu dan sudah diberi hukuman. Sebelum melakukan penelitian peneliti sudah meminta ijin kepada guru BK dan pihak sekolah dan menjelaskan penggunaan teknik *flooding*. Sekolah mengizinkan pemakaian teknik *flooding* untuk mengurangi kebiasaan merokok di sekolah pada siswa AF,TR dan DS.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa metode pengumpul data yaitu: metode wawancara, metode dokumentasi, dan metode observasi sebagaimana yang diuraikan peneliti dalam bagian sebelumnya, sehingga diperoleh data bahwa ketiga siswa tersebut mengalami masalah dari kebiasaan merokok. Untuk membantu siswa yang mengalami masalah kebiasaan merokok peneliti menggunakan konseling behavioristik teknik *flooding*. Pelaksanaan konseling dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan untuk masing-masing siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, hasil konseling yang telah dilakukan oleh peneliti sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal 23 Juli 2019, 30 Juli 2019 dan 6 Agustus 2019 diperoleh data bahwa AF mengalami masalah kebiasaan merokok. Data menunjukkan bahwa AF suka membolos waktu pembelajaran, merokok masih menggunakan sekaragam, dan merokok di sekitar lingkungan sekolah. Perilaku dari dampak negatif tersebut merupakan tingkah laku bermasalah karena perilaku tersebut melanggar tata tertib sekolah. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti memberikan konseling behavioristik teknik *flooding* agar AF mampu mengatasi kebiasaan merokok yang dialaminya.

Dari hasil penelitian yang dipaparkan pada hasil penelitian di terhadap konseli AF dapat dijelaskan faktor-faktor yang menyebabkan konseli mengalami kebiasaan merokok yaitu faktor internal dan faktor eksternal, antara lain sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri konseli. Faktor internal yang menyebabkan AF mengalami kebiasaan merokok yaitu rasa ingin tahu terhadap rokok dan menyebabkan AF ingin mencobanya.

*Rahmah, dkk (Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Flooding .....)*

## 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang muncul dari luar diri konseli. Faktor eksternal yang menyebabkan AF mengalami kebiasaan merokok adalah keluarga dan lingkungan tempat tinggal AF saat ini yang mayoritas perokok aktif.

Berdasarkan uraian di atas faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok yang ditunjukkan oleh AF sesuai dengan pendapat Hansen (1996 dalam Wismanto dan Sarwo, 2007: 13-15) bahwa faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok meliputi lingkungan sosial, psikologis, biologis, sosial kultural, orang tua, kelompok sosial dan kepribadian. Untuk membantu mengurangi kebiasaan merokok peneliti memberikan layanan konseling behavioristik teknik *flooding*. Menurut Skinner (dalam Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, 2011:184-185) sebagai berikut: “*flooding* (pembanjiran) adalah membanjiri konseli dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku tidak dikehendaki, sampai konseli sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi. Pembanjiran harus dilakukan hati-hati karena mungkin akan terjadi reaksi emosi sangat tinggi. Tujuannya untuk menurunkan tingkat rasa takut yang ditimbulkan, dengan menggunakan stimulus yang dikondisikan (*condition stimulus*) yang dimunculkan secara berulang-ulang sehingga terjadi penurunan, tanpa memberi penguatan (*reinforcement*)”.

AF menunjukkan setelah memperoleh layanan konseling behavioristik teknik *flooding* yang dilakukan peneliti dalam tiga kali pertemuan. Pada konseling pertemuan pertama konseli dan peneliti berkomitmen untuk merubah tingkah laku kebiasaan merokok konseli melalui konseling behavioristik teknik *flooding* dengan tahapan mencari pemicu kebiasaan merokok dan berlanjut membayangkan disertai menjelaskan penyebab tingkah laku yang dialami AF. Kemudian peneliti meminta AF untuk semakin mendekat ke tingkah laku yang ingin dikurangnya. Pada konseling pertemuan kedua konseli merasa belum mendapatkan hasil maksimal. Kemudian peneliti meminta konseli untuk mengingat-ingat pemicu kebiasaan merokok yang dialami AF dan menanyakan pemicu mana yang sudah tidak mempengaruhinya. AF membayangkan kembali tingkah laku yang dialaminya kemudian mengulang untuk semakin mendekati kebiasaan merokok dalam teknik ini yang pada pertemuan pertama AF diberi satu bungkus rokok untuk dihisap dalam waktu 20 menit. Pada pertemuan kedua AF diberi dua bungkus rokok untuk dihabiskan dalam waktu yang sama. Sehingga pada pertemuan konseling ketiga konseli telah menunjukkan beberapa perubahan yang awalnya menjadi pemicu AF merokok sudah bisa ia hindari. AF membayangkan kembali apa yang dilakukannya selama ini menurutnya adalah tingkah laku yang kurang baik, dan peneliti menawarkan AF untuk menambah jumlah rokok yang akan dihidap pada pertemuan ketiga tapi AF menolak karena menurutnya dia tidak kuat. AF merasa bahwa itu tidak baik karena terlalu banyak sehingga pada pertemuan ketiga AF dan peneliti bersepakat mengahiri peroses konseling.

Dengan adanya bantuan pemberian konseling behavioristik teknik *flooding* yang semula AF sering melanggar tata tertib sekolah karena merokok sekarang telah mengalami perubahan: AF sudah tidak terlambat masuk kelas setelah jam istirahat, tidak merokok menggunakan seragam sekolah, jika ingin merokok pulang dulu untuk ganti baju baru menyusul teman-temannya dan tidak merokok di lingkungan sekolah. Hal tersebut terbukti ketika peneliti melakukan wawancara kepada AF sesudah konseling yang dilakukan tanggal 29 Februari 2020 dengan hasil AF sudah mengurangi kebiasaan merokok di sekolah. Hasil wawancara peneliti dengan guru BK kelas VIII setelah melakukan konseling pada tanggal 29 Februari 2020 menunjukkan perubahan setelah konseling pada bulan Juli-Agustus 2019 sampai sekarang AF sudah tidak melanggar tata tertib sekolah lagi. Ia tidak terlambat masuk kelas setelah jam istirahat, tidak merokok masih menggunakan seragam dan tidak merokok di lingkungan sekolah. Setelah memperoleh bantuan konseling behavioristik teknik *flooding* yang semula AF mengalami kebiasaan merokok yang semula setiap harinya merokok 3-5 batang tiap harinya sekarang mengalami perubahan yaitu AF sudah

bisa mengurangi rokok yang dihisap tiap harinya 1-2 batang rokok saja pada saat berkumpul dengan teman-temannya.

Hasil penelitian terhadap konseli TR, peneliti menyimpulkan bahwa TR termasuk siswa yang mengalami kebiasaan merokok. Dari hasil konseling yang telah dilakukan oleh peneliti dan konseli sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal 23 Juli 2019, 30 Juli 2019 dan 6 Agustus 2019 diperoleh data bahwa TR mengalami kebiasaan merokok karena ejekan teman-temannya.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap konseli TR dapat dijelaskan faktor-faktor penyebab konseli mengalami kebiasaan merokok yaitu ejekan teman-temannya kalau tidak merokok itu tidak laki-laki dan rasa ingin tahu dari diri TR itu sendiri. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hardinge dan Shryock (2001, dalam Zulkifli 2012: 22-23) bahwa faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok yaitu pengaruh orang lain, tekanan kelompok sebaya, keinginan untuk menyesuaikan diri, kedewasaan dan keinginan untuk mencoba.

Pada teknik *flooding* yang diberikan peneliti mempengaruhi perubahan tingkah laku TR. Setelah diberikan konseling behavioristik teknik *flooding* TR bisa mengurangi kebiasaan merokok. Hal tersebut terjadi juga karena TR memiliki semangat untuk merubah tingkah lakunya. Latipun (2015: 91) berpendapat mengenai pendekatan behavioristik bahwa “Kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi dan stimulus yang diterima”.

Pada konseling pertemuan pertama konseli dan peneliti berkomitmen untuk merubah tingkah laku kebiasaan merokok konseli melalui konseling behavioristik teknik *flooding* dengan tahapan mencari pemicu kebiasaan merokok dan berlanjut membayangkan serta menjelaskan penyebab tingkah laku yang dialami. Kemudian peneliti meminta TR untuk semakin mendekati dengan ketinggian laku yang ingin dikurangnya yaitu kebiasaan merokok. Pada konseling pertemuan kedua TR merasa belum mendapatkan hasil maksimal dan peneliti meminta konseli untuk mengingat pemicu apa saja yang mempengaruhi kebiasaan merokok, TR mencoba membayangkan tingkah laku yang dialaminya dan semakin mendekati tingkah laku yang ingin dikurangnya. Sehingga pada pertemuan konseling ketiga TR telah menunjukkan perubahan yang biasanya diajak teman-temannya nongkrong dan merokok masih menggunakan seragam sekolah sekarang sudah tidak, dan TR juga sudah mengurangi rokok yang dihisap tiap harinya. Sehingga konseli dan peneliti bersepakat mengahiri proses konseling.

Setelah diberikan layanan konseling individu menggunakan pendekatan behavioristik teknik *flooding* sebanyak tiga kali dengan fokus mencari pemicu yang mempengaruhi kebiasaan merokok dan semakin mendekati tingkah laku yang ingin dikurangi. Konseli yang awal merokok memakai seragam sekolah dan menghabiskan 3-4 batang rokok tiap harinya sekarang mampu mengondisikan dirinya merokok tidak memakai seragam sekolah serta merokok hanya 1-2 batang waktu kumpul teman-temannya.

TR yang semula sering melanggar tata tertib sekolah karena merokok sekarang telah mengalami perubahan yaitu TR sudah tidak merokok menggunakan seragam sekolah, jika ingin merokok pulang dulu untuk ganti baju kemudian menyusul teman-temannya, tidak merokok di lingkungan sekolah. Hal tersebut terbukti ketika peneliti melakukan wawancara kepada TR sesudah konseling yang dilakukan tanggal 29 Februari 2020 dengan hasil TR sudah mengurangi kebiasaan merokok di sekolah. Hasil wawancara peneliti dengan guru BK kelas VIII setelah melakukan konseling pada tanggal 29 Februari 2020 menunjukkan perubahan setelah konseling pada bulan Juli-Agustus 2019 sampai sekarang TR sudah tidak melanggar tata tertib sekolah lagi. Dengan hasil wawancara dengan konseli dan guru BK, peneliti menyimpulkan bahwa konseling behavioristik teknik *flooding* mampu mengurangi kebiasaan merokok siswa TR.

*Rahmah, dkk (Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Flooding .....)*

Peneliti menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian, konseli III (DS) termasuk siswa yang memiliki kebiasaan merokok. Dari hasil konseling yang telah dilakukan oleh peneliti dan konseli sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal 23 Juli 2019, 30 Juli 2019 dan 6 Agustus 2019 diperoleh data bahwa DS mengalami masalah dari kebiasaan merokok, yaitu: cepat lelah waktu olah raga, sering terlambat masuk sekolah, dan merokok masih menggunakan seragam.

Berdasarkan hasil penelitian yang terhadap konseli DS diperoleh simpulan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan konseli mengalami kebiasaan merokok yaitu keingintahuan tentang rokok serta keluarga dan lingkungan tempat tinggal DS yang kebanyakan perokok. Faktor-faktor tersebut membuat DS memiliki kebiasaan merokok yang membuat DS cepat lelah saat olah raga serta sering batuk. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Zulkifli (2010: 56) bahwa dampak kebiasaan merokok adalah menyerang kekebalan tubuh, impotensi, penurunan intelektual, sistem pernafasan dan gangguan jantung.

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli yaitu dampak negatif dari kebiasaan merokok maka dapat diberikan layanan konseling behavioristic dengan teknik *flooding*. Prosedur pelaksanaan teknik *flooding* menurut Corey (2003: 216) adalah sebagai berikut:

1. Pencarian stimulus-stimulus apa yang memicu gejala-gejala
2. Menaksir bagaimana dan bagaimana gejala-gejala itu membentuk tingkah laku klien
3. Meminta klien untuk membayangkan sejas-jelasnya apa yang dijabarkan tanpa disertai celaan atas kepantasan situasi yang dihadapi.
4. Bergerak semakin dekat kepada ketakutan yang paling kuat yang dialami klien dan meminta kepadanya untuk membayangkan apa yang ingin dihindarinya.
5. Mengulang prosedur-prosedur tersebut sampai kecemasan tidak muncul dalam diri klien

DS memperoleh layanan konseling individu melalui pendekatan behavioristik teknik *flooding* sebanyak tiga kali. Pada konseling pertama konseli dan peneliti berkomitmen untuk mengurangi kebiasaan merokok DS diminta mencari pemicu kebiasaan merokok yang dialaminya. DS disuruh peneliti membayangkan dan menjelaskan tingkah laku kebiasaan merokok, menurut DS baik atau tidak. Selanjutnya DS di minta peneliti semakin dekat dengan kebiasaan merokok yang awalnya DS merokok 3-5 batang sehari waktu konseling DS diminta peneliti untuk merokok satu bungkus dalam waktu 20 menit.

Pada konseling pertemuan kedua peneliti meminta DS untuk mengingat pemicu yang membuat DS memiliki kebiasaan merokok dan peneliti bertanya pemicu mana yang sudah bisa dihindari. Kemudian DS diminta peneliti semakin mendekat dengan tingkah laku yang ingin dikurangi. Jika pada pertemuan pertama DS diminta merokok satu bungkus rokok, pada pertemuan ini DS diminta menghabiskan dua bungkus rokok dan DS merasa tidak bisa menghabiskannya. Namun konseli merasa belum maksimal dalam mengatasinya.

Pertemuan ketiga peneliti DS sudah menunjukkan perubahan yang awalnya terlambat masuk sekolah gara-gara sarapan dan merokok di warung depan sekolah, ia bercerita bahwa dirinya sudah mampu masuk sekolah sebelum bel masuk dan tidak merokok di warung depan sekolah. Kemudian DS ditanya kembali oleh peneliti apakah pemicu yang menyebabkan DS merokok sudah bisa dihindari dan DS menjawab sebagian besar sudah. Selanjutnya DS diminta membayangkan kebiasaan merokok yang dialaminya sebelum dan sesudah melakukan konseli dan DS menjawab ternyata kebiasaan merokok yang DS alami banyak tidak baiknya. Lalu peneliti menawari DS untuk menambah rokok yang dihisapnya pada pertemuan ketiga tapi DS menolak karena DS merasa tidak kuat melakukan.

Dengan adanya bantuan konseling behavioristik teknik *flooding* yang semula DS memiliki kebiasaan merokok yang setiap harinya merokok 3-5 batang tiap harinya sekarang mengalami perubahan yaitu DS sudah bisa mengurangi rokok yang dihisap tiap harinya hanya 1-2 batang

rokok. Itupun dilakukannya ketika berkumpul dengan teman-temannya dan saat DS ingin merokok. Hasil wawancara peneliti dengan guru BK kelas VIII setelah melakukan konseling pada tanggal 29 Februari 2020 menunjukkan perubahan setelah konseling pada bulan Juli-Agustus 2019. DS sudah tidak melanggar tata tertib sekolah lagi seperti: terlambat masuk sekolah, merokok masih menggunakan seragam dan merokok di lingkungan sekolah, jika ingin merokok pulang dulu untuk ganti baju baru nyusul teman-temannya, tidak merokok di lingkungan sekolah. Dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan konseli dan guru BK menyimpulkan bahwa konseling behavioristik teknik *flooding* mampu mengurangi kebiasaan merokok.

## Simpulan

Terdapat dua faktor yang menyebabkan konseli memiliki kebiasaan merokok yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang menyebabkan siswa memiliki kebiasaan merokok yaitu dari rasa ingin tahu mengenai rokok dan keluarga ada yang merokok. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan siswa memiliki kebiasaan merokok yaitu lingkungan bermain siswa, teman sebaya yang sudah merokok, gengsi sebab rata-rata teman merokok dan ejekan teman. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan untuk setiap konseli, permasalahan dampak kebiasaan merokok dapat dijelaskan dari pertemuan pertama yang merupakan bagian penggalan masalah, menentukan faktor penyebab, pemahaman tentang permasalahan, dan melakukan pencegahan atas masalah dengan memberikan bantuan konseling individu menggunakan teknik *flooding*. Pada pertemuan kedua belum sepenuhnya bisa mengurangi kebiasaan merokoknya. Pada pertemuan ketiga terjadi perubahan yang lebih baik, konseli merasakan dampak negatif dari kebiasaan merokok dan sudah bisa mengurangi kebiasaan merokoknya, konseli sudah mampu menerapkan teknik *flooding* dalam mengurangi kebiasaan merokok yang dialaminya dengan baik. Pelaksanaan setiap langkah-langkah dalam teknik *flooding* dilakukan dengan baik oleh konseli.

## Daftar Pustaka

- Alamsyah, Agus dan Nopianto. 2017. Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Endurance*, 2 (1), 25-30
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bungin, M Burhan. 2007. *Penelitian Kualitatif Komunikatif, Ekomomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Darminiasih, Eka. Ketut Dharsana, dan Kadek Suranata. 2014. Penerapan Konseling Dengan Teknik Implosif Dan Pembanjiran Untuk Meningkatkan Sikap Optimis Siswa Kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja. *E-jurnal Undiksa*, 2 (1).
- Syafitri, Weni. 2016. *Ciri-ciri dan Dampak Merokok*, [online], (<https://wsafitri604gmailcom.wordpress.com/2016/05/25/ciri-ciri-dan-dampak-erokok/>), diakses tanggal 15 juni 2019)
- Gunawan, Imam. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.



- Hidayah, Nur dan Made Sulastrri, Gede Sedanayasa. 2014. Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Pembanjiran Untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Dalam Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-jurnal Undiksa*, 2 (1).
- Herdiansyah, Haris. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Jaya, Muhammad. 2009. *Pembunuh Berbahaya itu Bernama Rokok*. Yogyakarta: Riz'ma.
- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Komalasari, Gantina. Wahyuni, Eka. dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Liem, Andrian. 2010. Pengaruh Nikotin Terhadap Aktivitas dan Fungsi Otak Serta Hubungannya Dengan Gangguan Psikologis Pada Pecandu Rokok. *Buletin Psikologi*, 18 (2), 37-50
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Muhadjir, Noeng. 1996. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi III*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: FIP UM Padang.
- Purwoko, Budi dan Pratiwi, Titin Indah. 2007. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Unesa University Press.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2016. *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Prenadmedia Group.
- Sudrajat, Akhmad. 2008. *Pendekatan Konseling Behavioral*, [online], (<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-behavioral/>), diakses tanggal 15 Juni 2019)
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Walgito, Bimo. 2005. *Bimbingan dan Konseling (Studi Karir)*. Andi Yogyakarta
- Wismanto, Bagus Y dan Budi Y Sarwo. 2007. *Strategi Penghentian Perilaku Merokok*. Semarang: Unika Soegijapranata.
- Wulan, Dwi Kencana. 2012. Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja. *Humaniora*, 3 (2), 504-511
- Zulkifli. 2010. *Konverensi Rokok*. Yogyakarta: Pinus.