

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebiasaan merokok telah menjadi salah satu problem sosial paling serius di penghujung abad ini. Di kalangan remaja dan anak usia sekolah, kebiasaan 'mengonsumsi' produk tembakau itu bahkan telah sampai pada tingkat yang sangat memprihatinkan.

Selain itu merokok juga merupakan suatu kebiasaan buruk yang sudah membudaya sejak lama di Indonesia. Harus ditanamkan di kalangan remaja bahwa risiko kesehatan yang harus dihadapi bila mereka merokok adalah tinggi. Dan juga rokok sendiri kerap dituding sebagai salah satu penyebab seseorang menjadi pengguna zat alkohol dan zat berbahaya lainnya. Anak muda yang saat ini menjadi sasaran perusahaan rokok tidak memperoleh perlindungan hukum. Bahkan untuk acara tertentu rokok dibagikan secara gratis kepada anak muda tanpa seorang pun dapat mencegahnya.

Faktanya, kita semua mengetahui bahwa kebiasaan merokok adalah kebiasaan buruk dan mempengaruhi kesehatan manusia. Merokok tidak hanya membahayakan diri perokok sendiri, melainkan juga mengancam kesehatan orang sekitarnya. Seharusnya hak perokok berhenti saat berhadapan dengan hak bukan perokok. Ia harus sadar bahwa meski rokok dibeli dari kantong sendiri, namun saat ia merokok di dekat orang yang tidak merokok, ia telah melanggar hak hidup orang lain yang tidak merokok. Karena orang yang tidak merokok ingin menghirup udara segar bebas penyakit akibat dari asap rokok.

Apabila kebiasaan merokok tersebut berlangsung lama, maka akan teramat sulit untuk berhenti atau mengurangi jumlah konsumsi rokok yang dihisap setiap harinya. Maka dari itu ketegasan diri sangat dibutuhkan untuk menghindari dan menanggulangi kebiasaan ini. Khususnya pada diri seorang remaja ketegasan diri merupakan salah satu tameng untuk mencegah jangan sampai kebiasaan merokok dapat mengenai mereka.

Ketegasan diri atau disebut juga sikap asertive adalah perasaan dan pikiran yang diungkapkan seseorang secara langsung melalui ekspresi verbal yang jujur dan merupakan proses penegakan hak diri sendiri. Sikap tegas artinya menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan, dan keyakinan dengan cara yang jujur dan tepat

(Lange dan Jakubowaki, 1976:7 dalam James F. Chalchoun dan Joan Ross Acocella, 1995:384).

Untuk menumbuhkan sikap tegas dalam diri individu (khususnya remaja) disini, penulis menggunakan metode konseling behavioral dengan tekniknya yaitu assertive training. Assertive training mengajarkan kepada para siswa untuk berani menyatakan perasaan-perasaann mereka secara jujur, mereka berani untuk menyatakan tidak atau ya pada sesuatu. Dengan assertine training ini, diharapkan siswa yang tidak berani berkata "tidak" pada merokok menjadi lebih bisa berani untuk menyatakan "tidak".

Dalam mengatasi remaja atau siswa perokok, digunakan pendekatan konseling behavioral karena perilaku merokok di kalangan siswa umumnya dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya.

Maka dari itu, penulis mencoba menyajikan makalah ini dengan judul : **Mengembangkan Perilaku Asertif Pada Siswa yang Merokok.**

B. Rumusan masalah

Rumusan masalah yang kami angkat dalam makalah ini adalah :

- a. Sejauh mana ketegasan diri pada remaja dibutuhkan dalam usaha menghindari dan menggurangi rokok?
- b. Bagaimana cara menyusun langkah-langkah untuk menanggulangi masalah merokok pada siswa smp?
- c. Teknik konseling apa yang cocok untuk digunakan pada kasus dan situasi seperti ini?

C. Tujuan Penulisan

Adapun tujuan dari penulisan makalah ini adalah untuk mengetahui sejauh mana usaha bimbingan dan konseling dapat dilakukan. Informasi yang didapatkan dari tulisan ini bisa digunakan untuk menyusun atau membuat langkah-langkah upaya pencegahan terhadap terjadinya perilaku merokok di kalangan generasi muda khususnya remaja.

BAB II

FENOMENA MENGENAI KETEGASAN DIRI

A. Fenomena Merokok di Kalangan Siswa SMP

Banyak kasus di sekolah seperti remaja yang merokok, mencoba narkoba, pergaulan bebas, atau kenakalan remaja lainnya disebabkan karena remaja itu tidak memiliki ketegasan diri yang menyebabkan mereka terpengaruh dan lalu mencobanya. Hal itu terjadi karena mereka masih ragu, belum mantap, atau boleh jadi karena mendapatkan informasi yang salah.

Saat ini banyak dari usia remaja khususnya SLTP dan SLTA, merokok dilakukan secara terang-terangan dan sembunyi. Baik di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Adapun faktor yang melatarbelakangi perilaku merokok, terutama pada kelompok remaja khususnya pelajar adalah pengaruh teman/lingkungan, menghilangkan kesepian, menghilangkan ketegangan dan alat pergaulan/komunikasi (Manalu, 1993), ikut kelompok/geng, agar kelihatan keras/gagah, pengaruh iklan merokok, kelihatan lebih dewasa (Martini, dkk., 2000). Sebaliknya faktor yang berperan terhadap perilaku untuk tidak merokok pada anak-anak atau remaja adalah adanya perhatian dan bimbingan dari orang tua, salah satu alasan tidak merokok adalah dilarang orang tua (Wawolumaya, 1996) dan penelitian yang dilakukan oleh Martini, dkk., pelajar tidak merokok kalau ada reaksi penolakan atau akan timbul masalah bila orang tua mengetahui kalau anak tersebut merokok (Martini, dkk., 2000). Jurnal Penelitian Dinamika Sosial Vol. 2 No. 1 April 2001: 30 – 37). Banyak data yang diperoleh mengenai fenomena ini. Salah satunya adalah sebagai berikut :

FENOMENA KASUS MEROKOK SLTPN 6 SUBANG TAHUN
AJARAN 2006-2007 KELAS 7A S/D 7K

No	Siswa	Kelas	Jenis kelamin	Tahap	Alasan
1	ERW	7A	L	III	diajak, kemauan sendiri
2	JNL	7A	L	I	Diajak atau mencoba
3	ORN	7A	P	I	Diajak
4	NKLS	7B	L	II	Mencoba 'dikasih teman'
5	FRY	7B	L	II	disodorkan teman
6	FKR	7B	L	II	Diajak
7	JH	7B	L	II	Diajak

8	NN	7B	L	II	Diajak
9	BD	7C	L	II	Diajak teman
10	BD	7C	L	II	mencoba 'dikasih teman'
11	AHMD	7C	L	II	dikasih teman
12	NKLS	7C	L	II	Diajak teman
13	SHDR	7C	L	II	Diajak teman
14	HMW	7C	L	I	Mencoba
15	AGNG	7C	L	II	Diajak teman
16	SGT	7C	L	I	Mencoba
17	KLD	7C	L	I	Mencoba
18	ECP	7C	L	I	Mencoba
19	JJ	7C	L	III	mencoba, kemauan sendiri
20	RN	7C	L	I	Mencoba
21	RZK	7D	L	II	Diajak teman
22	WL	7D	L	I	Diajak teman
23	AHMD	7D	L	III	mencoba, kemauan sendiri
24	RND	7D	L	II	mencoba, diajak teman
25	UDN	7D	L	III	dijak teman, kemauan sendiri
26	DN	7D	L	III	mencoba, kemauan sendiri
27	ND	7D	L	II	Diajak teman
28	HDRK	7D	L	II	Diajak teman
29	R AMH	7E	L	I	Mencoba
30	MG	7E	L	I	Diajak teman
31	FJR	7E	L	I	Mencoba
32	Ttg	7E	L	I	Mencoba
33	Yfk	7E	L	III	Diajak teman, sendiri
34	ARN	7E	L	II	Diajak teman
35	Fery	7E	L	II	mencoba, diajak teman
36	Njl	7F	L	III	mencoba, kemauan sendiri
37	Hry	7F	L	III	Diajak, kemauan sendiri
38	ASP.C	7F	L	I	Diajak
39	DD	7F	L	I	Diajak
40	VN	7F	P	I	Mencoba
41	WWN	7F	P	I	Mencoba
42	M NDN	7F	L	II	Mencoba
43	Hry	7G	L	III	Diajak, kemauan sendiri
44	SRF	7G	L	II	Diajak
45	KSW	7G	L	I	tidak tahu
46	Yd ut	7G	L	I	Mencoba
47	WSN	7G	L	I	Diajak
48	Rg	7G	L	II	Diajak
49	MYN	7H	L	II	Diajak
50	A.Ahd	7H	L	I	Mencoba
51	Rskm	7I	L	I	Mencoba
52	Dk	7I	L	II	Diajak

53	DIN	7I	L	I	Diajak
54	RSDN	7I	L	II	Diajak
55	TGH	7I	L	I	Mencoba
56	RYM	7I	L	I	Diajak
57	GGN	7J	L	II	Diajak
58	ARK	7J	L	II	Diajak
59	MHD	7J	L	I	Mencoba
60	WHJ	7J	L	I	Diajak
61	SDM	7J	L	II	Mencoba
62	Suf	7J	L	II	Mencoba
63	Adp	7J	L	I	Mencoba
64	SRF	7J	L	II	Diajak
65	IHM	7J	L	II	Diajak
66	DK	7K	L	II	Diajak
67	SDM	7K	L	II	Diajak
68	GS	7I	L	I	Mencoba
69	YG	7I	L	I	Diajak
70	MSI	7I	L	II	Mencoba
Jumlah kelas = 11					
Jumlah siswa = 496					

BAB III

TEORI KETEGASAN DIRI

A. Pengertian Ketegasan Diri (Perilaku assertive)

Ketegasan berasal dari kata dasar tegas, yang dalam kamus bahasa Indonesia berarti; nyata, jelas dan terang benar, tentu tidak ragu lagi, tidak bimbang lagi, tidak samar-samar, menerangkan, mengatakan dengan pasti, kejelasan, kepastian, dengan kata lain ketegasan diri merupakan sebuah sikap terhadap sesuatu hal yang tidak ragu lagi dan penuh pertimbangan (telah dipikirkan dengan matang) dengan resiko yang akan diperoleh.

Dalam skripsi Anne Rachmawati (2007:32) assertivitas berasal dari bahasa Inggris yaitu “assert” yang berarti menyatakan, menegaskan, menuntut dan memaksa. Menurut kamus Webster Third International (Festerhem and Bear, 1995 : 14) kata kerja “assert” berarti menyatakan atau bersikap positif, yakni berterus terang atau tegas. To assert dapat juga berarti menyatakan dengan sopan dan manis serta hal-hal lain yang menyenangkan diri sendiri. Assertion artinya pernyataan yang tegas. Dalam kamus KBBI, tegas diartikan sebagai tentu dan pasti (tidak ragu-ragu lagi, tidak samar-samar lagi).

Dalam skripsi Anne Rachmawati (2007:33) John Milton Dillard (1985 : 184) mengemukakan bahwa “assertive behavior simply means expressing feeling, belief, and preferences in a way that is direct and proprieta”. Sedangkan Arthur J. Lange and Patricia Jakubowsky (1985 : 132), mengartikan asertif sebagai “assertion involves standing up a personal rights and expressing thought, feeling and belief in direct, honest and appropriate ways which do not violate person rights”. Sementara itu Joseph Wolpe (Festerhem and Bear, 1995 : 22) mendefinisikan perilaku asertif sebagai perilaku individu yang penuh keyakinan diri. Artinya pernyataan yang tepat dari setiap emosi daripada kecemasan terhadap orang lain.

Berdasarkan pengertian para ahli di atas dapat dikatakan bahwa sikap asertif adalah perasaan dan pikiran yang diungkapkan seseorang secara langsung melalui ekspresi verbal yang jujur dan merupakan proses penegasan hak diri sendiri (Anne Rachmawati, 2007 : 33).

Sikap tegas artinya menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan, dan keyakinan dengan cara langsung jujur dan tepat (Lange dan Jakubowaki, 1976:7 dalam James F. Chalchoun dan Joan Ross Acocella, 1995:384).

B. Komponen Perilaku Asertif

Dalam skripsi Anne Rachmawati (2007:35) perilaku asertif juga disertai dengan ekspresi non-verbal seperti ekspresi gerak tangan, wajah, jarak duduk, kontak mata, sikap tubuh, cara berpakaian, volume suara dan intonasi, sentuhan, cara berjalan, serta sorot mata. Pesan verbal dan non-verbal dalam konteks perilaku asertif dan komunikasi antar pribadi diharapkan mengkomunikasikan hal yang sama. Hal ini berarti bahwa pesan non-verbal dapat memperkuat pesan verbal. Dalam mengkomunikasikan perasaan-perasaan, pengiriman pesan harus benar-benar cocok dan saling melengkapi, sebab salah satu kriteria asertif adalah keselarasan dengan pesan verbal dan non-verbal.

Stein dan Howard (2001 : 87) mengemukakan tiga komponen dasar perilaku asertif :

1. Kemampuan mengungkapkan perasaan
2. Kemampuan untuk menyatakan keyakinan dan pemikiran secara terbuka
3. Kemampuan mempertahankan hak-hak pribadi.

Sikap tegas merupakan perilaku yang luas. Para ahli psikologi (misalnya, Alberti dan Emmons, 1974 dalam James F. Chalchoun dan Joan Ross Acocella, 1995:384) telah meneliti salah satu bidang dari sikap tegas, bagian dari sikap tegas yang paling banyak menimbulkan kesulitan kebanyakan orang. Yaitu bidang menegaskan hak (meminta orang untuk melakukan sesuatu yang anda inginkan dan meminta mereka berhenti melakukan sesuatu yang mengganggu anda).

C. Asertif, Agresif, dan Pasif

Asertif adalah ketegasan keberanian menyatakan pendapat sekaligus tetap menghormati dan peka terhadap kebutuhan orang lain. Sikap asertif adalah sikap diantara pasif dan agresif. Tujuan dari bersikap asertif adalah menemukan kompromi yang sama-sama menguntungkan (win-win solution). Sikap asertif akan menempatkan individu pada posisi untuk dihormati, bukan untuk dimanfaatkan (Ranggi Puji Widaresta, 2007:Lampiran 4).

Dalam <http://www.jawaban.com/forum/viewtopic.php>, pasif adalah sikap yang kurang bisa menyatakan kebutuhan, perasaan, nilai dan pemikiran sendiri, membiarkan orang lain meremehkan hak dan kebutuhannya. Contoh: Jika ada tetangga yang membunyikan musik terlalu keras dan itu mengganggu kita untuk belajar, 80% tidak berani menegur, 15% meminta musik dikecilkan, bila diremehkan tidak berani mengulangi meminta. Hanya 5% yang berani meminta sampai musik dikecilkan. Banyak orang yang bersikap pasif.

Akibat dari bersikap pasif adalah tidak berani mengambil keputusan, bahasa yang dipakai terserah, menghindari konflik, mempertahankan rasa nyaman, butuh pengakuan orang lain, takut disalahkan. Seseorang yang dikatakan bersikap pasif jika ia gagal mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pandangan atau keyakinannya atau jika orang tersebut mengekspresikan sedemikian rupa hingga orang lain malah memberikan respon yang tidak dikehendaki atau negatif. Tujuan dari sikap pasif adalah untuk menyenangkan orang lain dan menghindari konflik dengan segala akibatnya (Lange dan Jakubowaki dalam Chalhoun dan Ross Acocella 1665:385)

Seseorang dikatakan asertif hanya jika dirinya mampu bersikap tulus dan jujur dalam mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangannya kepada pihak lain sehingga tidak merugikan atau mengancam integritas pihak lain. Sedangkan agresif adalah sikap yang selalu merasa benar, tidak mau mendengar, menyatakan perasaan, kemauan dengan suara keras, marah dan menyakiti orang lain, memaksakan kemauannya dituruti, ekspresi yang dikemukakan justru terkesan melecehkan, menghina, menyakiti, merendahkan dan bahkan menguasai pihak lain sehingga tidak ada rasa saling menghargai dalam interaksi atau komunikasi tersebut. Sikap agresif adalah penggunaan hak sendiri dengan cara melanggar hak pribadi orang lain.

Sikap ataupun perilaku agresif cenderung akan merugikan pihak lain karena seringkali bentuknya seperti mempersalahkan, mempermalukan, menyerang (secara verbal ataupun fisik) marah-marah, menuntut, mengancam, sarkase (misalnya kritikan dan komentar yang tidak enak didengar), sindiran ataupun sengaja menyebarkan gosip.

Tujuan dari sikap agresif adalah kemenangan, dengan jalan apa pun. Pribadi yang agresif mungkin memperoleh keinginannya dari orang lain sekarang, tapi dalam prosesnya dia menimbulkan kejengkelan, dan kejengkelan tersebut akan berbalik

padanya. Dengan kata lain, orang yang bersikap agresif jarang dikelilingi oleh teman dan keluarga yang menyintainya (Epstein, 1980 dalam Chalhoun dan Ross Acocella 1665:386)

D. Manfaat Bersikap Asertif (Tegas)

Bersikap pasif tidak banyak manfaatnya. Ada pepatah yang mengatakan “diam itu emas”, namun anda akan dikira tidak punya kontribusi yang nyata bila anda tidak menunjukkannya. Orang yang pasif pun seringkali menjadi sasaran untuk melakukan hal-hal yang menyebalkan dan diberi tugas berlebihan dan diberi tugas berlebihan karena ia tidak sanggup menolaknya. Selain itu, orang pasif diam-diam sering merasa kalah karena harus mengikuti pendapat orang lain, dalam keadaan tegang. Terutama bila belum mendapatkan apa yang diinginkan. Tentu sangat melelehkan bila terus-terusan terlibat dengan orang lain. Yang lebih berbahaya lagi, orang umumnya tidak mau bekerja bersama orang agresif, kecuali dalam keadaan terpaksa. Siapapun merasa tidak aman bila berdekatan dengan orang yang dikenal sering memaksakan pendapat dan tidak mempedulikan perasaan orang lain.

Sikap asertif memiliki banyak manfaat, diantaranya:

1. orang menyadari peran dan keberadaan kita
2. membuka peluang-peluang baru
3. memperoleh banyak teman dan lebih mudah bekerja sama
4. memudahkan diplomasi dan mempengaruhi orang lain
5. membuat orang merasa dihargai karena kepentingan dan kebutuhannya terakomodasi

E. Gambaran Orang yang Berperilaku Asertif

Dalam skripsi Anne Rachmawati (2007:37) orang yang asertif bukan orang yang suka terlalu menahan diri dan juga bukan pemalu, mereka bisa mengungkapkan perasaannya tanpa bertindak agresif ataupun melecehkan. Individu yang berperilaku asertif memiliki gambaran sebagai berikut:

1. mencapai tujuan tanpa menghancurkan orang lain
2. melindungi hak-hak pribadi dan menghargai orang lain

3. merasa puas terhadap diri sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri
4. menjadi terbuka secara sosial dan emosional
5. membuat pilihan sendiri dan memikul tanggung jawab
6. menanyakan secara langsung apa yang perlu dicapai ketika menerima penolakan

Individu yang asertif akan menampilkan tingkah laku yang aktif, spontan, dan menunjukkan keberanian untuk terus melangkah dalam mencapai tujuannya serta dapat bertahan terhadap setiap tantangan. Tingkah laku asertif yang ditunjukkan secara tidak langsung akan menunjukkan pada orang lain bahwa individu memegang teguh hak-hak dasar kemanusiaan. Individu yang asertif memiliki keberanian untuk bersaing dengan orang lain dan memiliki keberanian mengekspresikan diri secara bebas dengan tetap memperhatikan kepentingan orang lain. Ketekunan, keyakinan diri, semangat, dan tanggung jawab, disiplin, dan kesadaran diri yang dimiliki oleh individu yang asertif akan mempermudah untuk mencapai tujuannya.

BAB III

INTERVENSI BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Pribadi dan Sosial

Bimbingan pribadi-sosial merupakan bimbingan untuk membantu para individu dalam memecahkan masalah-masalah sosial pribadi.

Bimbingan pribadi-sosial adalah layanan bimbingan untuk membantu siswa agar menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan yang Maha Esa. Mantap dan mandiri, sehat jasmani dan rohani serta mampu mengenal dengan baik dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya secara bertanggung jawab.

Bimbingan pribadi-sosial diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya. Bimbingan ini merupakan layanan yang mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh individu.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Pribadi dan Sosial

- a. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai komitmen dan ketaqwaan kepada Tuhan YME, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat bekerja, maupun masyarakat pada umumnya.
- b. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghormati atau memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
- c. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugerah) dan tidak menyenangkan (musibah), serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.
- d. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkuat dengan keunggulan maupun kelemahan baik fisik maupun psikis.

- e. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- f. Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat.
- g. Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati dan menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
- h. Memiliki rasa tanggung jawab, yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajiban.
- i. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (human relationship) yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, bersaudaraan atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- j. Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal maupun eksternal.
- k. Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.

B. Bimbingan dan Konseling Behaviorisme

Terapi behaviorial berasal dari dua arah konsep yakni Pavloviandari Ivan Pavlov dan Skinnerian dari B.F Skinner. Mula-mula terapi ini dikembangkan oleh Wolpe (1958) untuk menanggulangi (*treatment*) neurosis. Neurosis dapat dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar. Dengan perkataan lain bahwa perilaku yang menyimpang bersumber dari hasil belajar di lingkungan.

Perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi atau perangsangan eksternal dan internal. Karena itu tujuan terapi adalah untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode. Stimulus-Respon (S-R) sedapat mungkin. Kontribusi terbesar dari konseling behaviorial (perilaku) adalah diperkenalkannya metode ilmiah di bidang psikoterapi. Yaitu bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku.

Dasar teori behaviorial adalah bahwa perilaku dapat dipahami sebagai hasil kombinasi:

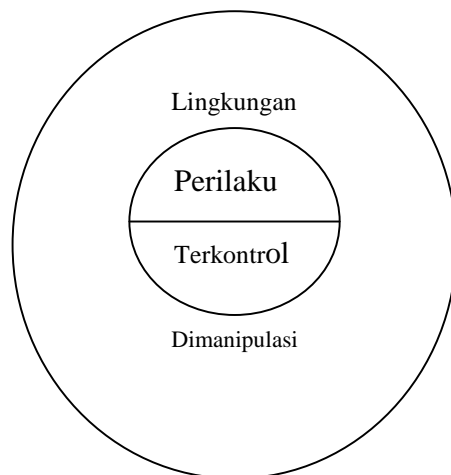
- a. Belajar waktu lalu dalam hubungannya dengan keadaan yang serupa;
- b. Keadaan motivasional sekarang dan efeknya terhadap kepekaan terhadap lingkungan;

c. Perbedaan-perbedaan biologik baik secara genetik atau karena gangguan fisiologik. Dengan eksperimen-eksperimen terkontrol secara seksama maka menghasilkan hukum-hukum yang mengontrol perilaku tersebut.

Dalam hal ini Skinner walaupun dipengaruhi teori S-R, tetapi dia punya pandangan tersendiri mengenai perilaku, yaitu :

- a. Respon tidak perlu selalu ditimbulkan oleh stimulus, akan tetapi lebih kuat oleh pengaruh *Reinforcement* (penguatan).
- b. Lebih menekankan pada studi subjek individual ketimbang generalisasi kecenderungan kelompok.
- c. Menekankan pada penciptaan situasi tertentu terhadap terbentuknya perilaku ketimbang motivasi di dalam diri.

Di dalam bagan di bawah ini terlihat bagaimana terbentuknya perilaku individu dan hewan.



Terjadinya Perilaku Menurut Skinner

Para konselor behavioral memandang kelainan perilaku sebagai kebiasaan yang dipelajari. Karena itu dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direayasa sehingga kelainan perilaku berubah menjadi positif.

1. Tujuan Konseling

Tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu klien membuang respon-respon yang lama merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat. Tetapi ini berbeda dengan terapi lain, dan pendekatan ini ditandai oleh:

- a. Fokusnya pada perilaku yang tampak dan spesifik.
- b. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment (perlakuan).
- c. Formulasi prosedur treatment khusus sesuai dengan masalah khusus.
- d. Penilaian objektif mengenai hasil konseling.

Tujuan terapi behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.

2. Hubungan klien dan konselor

Dalam kegiatan konseling, konselor memegang peranan aktif dan langsung. hal ini bertujuan agar konselor dapat menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan istilah-istilah klien sehingga diharapkan kepada perubahan perilaku yang baru. Sistem dan prosedur konseling behavioral amat terdefiniskan, demikian pula peranan yang jelas dari konselor dan klien.

Klien harus mampu berpartisipasi dalam kegiatan konseling, ia harus memiliki motivasi untuk berubah, harus bersedia bekerjasama dalam melakukan aktifitas konseling, baik ketika berlangsung konseling maupun di luar konseling.

Dalam hubungan konselor dengan klien beberapa hal di bawah ini harus dilakukan:

- a. konselor memahami dan menerima klien;
- b. keduanya bekerjasama;
- c. konselor memberikan bantuan dalam arah yang diinginkan klien.

3. Teknik Konseling Behaviorisme yang Digunakan

Seorang konselor harus memberikan rambu-rambu terhadap nilai atau keyakinan yang konseli anut, membangkitkannya, mengingatkannya, kemudian bersama-sama menemukan penjelasan dan bukti, resiko, data dan informasi kehidupan yang ia

hadapi. Barulah konseli diajarkan membuat keputusan, pilihan dan ketegasan sikap terhadap masalah yang ia hadapi. Dengan kata lain konseli memahami dengan sendirinya perbedaan-perbedaan dan keputusan yang ia ambil dengan sendirinya. Dan diharapkan konseli mempunyai keterampilan ketegasan diri dalam menghadapi sebuah pilihan atau masalah hidup.

Teknik konseling behavioral yang akan digunakan adalah **assertive training**. Assertive training ini dimaksudkan untuk mengatasi siswa yang tidak memiliki ketegasan diri. Assertive training merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Sebagai contoh ingin marah, tetapi tetap berespon manis.

Assertive training adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut:

- a. Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya.
- b. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan daripadanya
- c. Mereka yang mengalami kesulitan dalam berkata “tidak”.
- d. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya.
- e. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

Tujuan dari pendekatan ini adalah terciptanya komunikasi yang integratif dan jujur. Karena itu pendekatan ini beranjak dari masalah-masalah komunikasi. Peserta didik didorong melakukan komunikasi dengan orang lain mengenai perasaan dan tujuannya. Mereka tetap dapat menjaga perasaan orang lain itu, sehingga tidak merasa tersinggung (<http://sic-online.org/makalah/makalah20060309094032.doc>).

C. Simulasi

Kegiatan bimbingan dengan teknik assertive training yang akan dilakukan adalah berbentuk bimbingan kelompok terhadap siswa-siswi yang merokok. Dalam kegiatan tersebut akan disajikan berupa penyuluhan terhadap bahaya rokok dan bagaimana kita dapat berkata tidak untuk hal-hal yang tidak kita sukai dan bertentangan dengan hati kita termasuk merokok. Dalam kegiatan ini pula, akan diadakan role playing agar siswa berani mengatakan tidak.

Konseling yang akan dilakukan adalah bimbingan kelompok dan konseling individual. Bimbingan kelompok akan dilaksanakan di kelas 7 A.

Bentuk layanan : bimbingan kelompok

Penyelenggaraan : Darkam Ali

Sasaran (anggota) : siswa SLTPN 6 Subang Tahun Ajaran 2006-2007 kelas 7A s.d 7K yang merokok sebanyak 70 orang siswa dan siswi

Pertemuan : 1 kali

Lingkup pembicaraan :

1. sifat topik : ketegasan diri
2. topik yang muncul : dari semua peserta
 - a. tidak bisa menolak ajakan teman untuk merokok
 - b. merokok atas kemauan sendiri
 - c. Merokok karena ingin mencoba hal yang baru
 - d. Tidak bisa berhenti merokok
3. topik yang dibahas : ketegasan diri untuk tidak merokok

isi bahasan : a. Orientasi tujuan bimbingan

- b. Bahaya rokok
- c. Akibat merokok
- d. Tips melatih ketegasan diri
- e. Simulasi (Role playing)
- f. Say no to merokok

(Isi bahasan terlampir)

BAB III

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Merokok di kalangan remaja khususnya siswa tidak dapat dipungkiri lagi sering terjadi. Fase remaja adalah masa dimana ketergantungan terhadap teman sebayanya sangat tinggi. Oleh karena itu, seringkali remaja (siswa) enggan untuk menolak ajakan teman-teman sebayanya, termasuk juga untuk merokok. Siswa yang mau saja diajak oleh temannya untuk merokok berarti dia tidak mempunyai ketegasan (asertif) dalam dirinya. Asertif merupakan segala sikap yang ditunjukkan dengan mempertahankan hak-hak pribadi tanpa menginjak hak pribadi orang lain. Biasanya, siswa yang merokok karena diajak temannya karena dia merasa tidak enak kepada temannya atau dia merasa takut bila dijauhi oleh teman-temannya.

Untuk mengembangkan sikap asertif pada siswa yang merokok, dilakukanlah bimbingan dengan pendekatan behaviorisme yang memakai assertive training sebagai tekniknya kepada siswa-siswi yang merokok tersebut. Dengan kegiatan bimbingan tersebut, diharapkan siswa-siswi yang merokok karena diajak oleh temannya bisa berani mengatakan tidak untuk merokok.

B. Rekomendasi

DAFTAR PUSTAKA

Anne Rachmawati, S. Pd. 2007. *Efektifitas Program Bimbingan Sosial Pribadi dalam Meningkatkan Assertivitas Remaja*. Skripsi S1 FIP UPI Bandung. Tidak diterbitkan.

Chalhoun, James F dan Joan Ross Acocella. 1995. *Self-Concept (terjemahan)*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Jurnal Penelitian Dinamika Sosial Vol. 2 No. 1 April 2001: 30 – 37).

Kamus Besar Bahasa Indonesia.

Prayitno, M.Sc.Ed. dan Drs. Eman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Prayitno, M. Sc.Ed. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Teori dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Ranggi Puji Widaresta, S.Pd. 2007. *Program Bimbingan Belajar untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMU*. Skripsi 1 FIP UPI Bandung. Tidak diterbitkan.

S. Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta

<http://www.journal.unair.ac.id/login/jurnal/filer/>

http://202.155.15.208/koran_detail.

<http://www.jawaban.com/forum/viewtopic.php?p=55036&sid=46e02671264dc3b1ea32986a252074ff>

<http://edratna.wordpress.com/2007/02/21/perlunya-bersikap-assertive-di-dunia-kerja/>

<http://sic-online.org/makalah/makalah20060309094032.doc>

<http://www.e-psikologi.com>

<http://109high.blogspot.com/2006/08/kandungan-rokok.html>