

**STUDI TENTANG PERILAKU MEROKOK SISWA SMA
SE – KECAMATAN PONOROGO**

***STUDY OF STUDENT'S SMOKING BEHAVIOR OF HIGH SCHOOL
DISTRICT PONOROGO***

Imro'atul Hayyu Erfantinni

Prodi BK, FIP, UNESA, hayyu_erfantinni@yahoo.com

Denok Setiawati., M.Pd., Kons

Staf Pengajar BK-FIP UNESA, destiharianto@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perilaku merokok pada siswa SMA se- kecamatan Ponorogo, sampelnya yakni SMA N 1 Ponorogo, SMA N 2 Ponorogo, dan SMA Merdeka Ponorogo. Dalam penelitian ini terdiri dari dua macam informan, yaitu informan utama yang merupakan siswa – siswa yang memiliki perilaku merokok dan informan pendukung yang merupakan Guru BK, dan teman siswa yang memiliki perilaku merokok.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisa data yang digunakan menggunakan konsep interaktif Miles dan Huberman untuk menganalisis hasil observasi dan dokumentasi. Teknik keabsahan data kualitatif atau kredibilitas menggunakan triangulasi, yakni triangulasi sumber dan triangulasi tehnik.

Hasil yang diperoleh melalui penelitian ini terkait perilaku merokok siswa adalah gambaran perilaku merokok siswa yang berusia 16 – 17 tahun, mereka merokok di warung – warung kopi, tempat play station, warnet, dan bengkel. Penyebab perilaku merokok siswa meliputi faktor lingkungan yaitu pengaruh teman sebaya, perilaku merokok orang tua, pola asuh orang tua, dan pola hubungan orang tua dan anak. Faktor individu yaitu krisis psilkosial, kepuasan psikologis, dan pengaruh emosi. Faktor demografis yaitu kondisi sosial ekonomi, usia, dan mudahnya mendapatkan rokok. Dampak merokok yang dirasakan oleh siswa perokok sesuai dengan hasil wawancara dengan informan utama dan pendukung yaitu mengalami batuk – batuk, sesak nafas, nyeri dada ketika bernafas, stamina cepat habis ketika aktivitas fisik dan mata pedih ketika merokok karena terpapar asap rokok. Ciri fisik berdasarkan wawancara dan observasi yang menandakan informan utama merupakan perokok adalah gigi berwarna kuning dan ada bercak kecoklatan, bibir berwarna hitam, kuku jari berwarna kuning kecoklatan sehingga nampak kotor, badan dan nafas beraroma rokok, serta mata yang nampak tidak berbinar karena berwarna kemerahan. Pola merokok yang dilakukan siswa perokok di kawasa kecamatan Ponorogo berdasarkan wawancara dengan informan utama maupun pendukung yakni ketika merokok siswa memposisikan rokok diantara jari tengah dan jari telunjuk, disaat membuang asap dihembuskan datar, dan membuang puntung rokok ke bawah.

Kata Kunci : Perilaku Merokok Siswa, Remaja

ABSTRACT

This study aimed to know smoking behavior of high school students in districts Ponorogo, the sample are SMAN 1 Ponorogo, SMAN 2 Ponorogo, and SMA Merdeka Ponorogo. In this study , there are two kinds of informants, they are key informants who are students who have smoking behavior and supported informants are counselor, and student's friend who know the key informant's smoking behaviour.

This study was a qualitative descriptive research. Data collection techniques were interview, observation, and documentation. Data analysis technique used Miles and Huberman interactive concept to analyse observation and documentation. The validity or credibility of using triangulation, the triangulation source and triangulation techniques.

The results obtained through this research related to smoking behavior of students is a picture of the smoking behavior of students aged 16-17 years, they smoked in the coffee shop, a play station, cafe, and internet cafe . Cause of student smoking behavior are environmental factors which influence of peers, parents smoking behavior, parenting parents, and patterns of parent-child relationships. Individual factors that psychosocial crisis, psychological satisfaction, and the influence of emotions. Demographic factors are socio-economic conditions,

age, and easy to get cigarette. The impact of smoking according of interviews with key informants and supported informan are cough, shortness of breath, pain at the chest when breathing, stamina quickly depleted when physical activity and pain at the eyes when exposed to smoking because cigarette smoke. Physical characteristics at the smoker is yellow teeth and brown spots, black lips, fingernails brownish yellow so it looks dirty, body and breath smelled of cigarettes, as well as the eye appears to be glowing because of the reddish color. Smoking patterns of the student are, they put cigarette smoking among the middle finger and index finger, while removing smoke exhaled flat, and throwing cigarette butts down.

Keywords: *Student's Smoking Behavior, Adolescent*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana seorang berada dalam kisaran umur 11 - 21 tahun dan pada masa – masa ini terlihat tingkah laku yang cenderung negatif, fase yang sukar untuk anak dan orang tua. Ketidak seimbangan emosional dan ketidak stabilan dalam banyak hal terdapat dalam masa ini. Ia mencari identitas diri karena pada masa ini statusnya tidak jelas, pola – pola hubungan sosialnyapun mulai berubah. Dirinya selalu ingin menjadi pusat perhatian, ia ingin menonjolkan diri, ia idealis, mempunyai cita – cita tinggi bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidak tergantungan emosional. (Hurlock , 2003).

Beraneka ragam perilaku yang dilakukan manusia dalam menanggapi stimulus yang ia terima, salah satunya perilaku yang dapat diamati adalah perilaku merokok. Rokok diartikan sebagai suatu gulungan tembakau (kira-kira sebesar kelingking) yg dibungkus (daun nipah, kertas), sementara perilaku merokok yaitu menghisap asap rokok (KBBI).

Merokok (dimana unsur aktifnya adalah nikotin) adalah salah satu sumber utama timbulnya masalah kesehatan. Merokok agaknya dimulai di kelas tujuh hingga kelas sembilan dan sebagian besar mereka melanjutkan kebiasaan merokoknya di masa sekolah menengah atas dan di masa perguruan tinggi. Berdasarkan survei nasional yang dilakukan oleh Johnston dan rekan – rekannya sejak tahun 1975, rokok telah menjadi zat kimia yang paling sering digunakan dalam kehidupan sehari – hari oleh para siswa senior sekolah menengah atas (Santrock, 2007)

Munculnya kebiasaan merokok remaja disebabkan karena mereka ingin mencoba rokok itu karena mereka melihat orang yang merokok kelihatan nikmat dan mereka merasa penasaran, selain itu juga mereka ingin mencari pergaulan dan terpengaruh oleh temannya sehingga ia merokok. Tujuan utama bagi remaja untuk merokok yakni untuk mencari perhatian dari orang banyak. Citra diri perokok merupakan faktor yang meningkatkan perilaku untuk mulai merokok. Remaja yang kelompok pergaulannya memandang merokok akan meningkatkan citra diri maka ia sangatlah mungkin bagi setiap anggotanya untuk ikut merokok. Selain

itu berbagai industri rokok menyuguhkan iklan bahwasanya merokok merupakan suatu kebiasaan glamour.

Tranmisi horisontal adalah lingkungan teman sebaya dan tranmisi vertikal adalah sikap permisif orang tua terhadap perilaku merokok. Dalam penelitian ini ada 3 faktor penyebab perilaku merokok pada remaja yaitu kepuasan psikologis, sikap permisif orang tua terhadap perilaku merokok remaja, dan pengaruh dari teman sebaya . Salah satu yang dapat digunakan untuk menjelaskan perilaku transmisi pada perokok adalah teori *social cognitive learning* dari Bandura (Dalam Dian & Alvin, 2005). Menurut teori ini perilaku individu disebabkan oleh pengaruh lingkungan, individu, dan kognitif. Perilaku merokok tidak semata - mata merupakan proses imitasi dan penguatan positif dari keluarga maupun lingkungan teman sebaya tetapi juga adanya pertimbangan-pertimbangan atas konsekuensi perilaku merokok. Dalam kaitan ini, seperti yang telah diuraikan bagian terdahulu, jika orang tua atau saudaranya merokok merupakan agen imitasi yang baik. Jika keluarga mereka tidak ada yang merokok, maka sikap permisif orang tua merupakan penguah positif atas perilaku merokok. Demikian halnya yang terjadi pada kelompok teman sebaya. Teman sebaya mempunyai peran yang sangat berarti bagi remaja, karena masa tersebut remaja mulai memisahkan diri dari orang tua dan mulai bergabung pada kelompok sebaya.

Tipe perokok dapat diklasifikasikan menjadi 3 menurut jumlah rokok yang dihisap, (Komasari, 2008). antara lain:

1. Perokok berat menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
2. Perokok sedang menghisap lebih dari 5 – 14 batang rokok dalam sehari.
3. Perokok ringan menghisap lebih dari 1 – 4 batang rokok dalam sehari.

Ciri merupakan tanda khas yg membedakan sesuatu dari yg lain(KBBI). Dalam hal ini yang akan di ulas merupakan ciri fisik seorang perokok, yakni tanda – tanda khas yang nampak pada fisik seorang perokok. Merokok juga mempengaruhi permukaan dan warna kulit, serta mengurangi kemampuan fisik, terutama sekali stamina Scala (2003).

Pola merupakan bentuk (struktur) yang tetap (KBBI). Pola merokok merupakan bentuk ataupun struktur yang tetap dari perilaku merokok. Dalam

merokok setiap orang memiliki cara masing – masing yang berbeda antara seorang satu dengan yang lainnya saat menikmati rokok.

Ketika perempuan merokok mereka akan sering menempatkan rokok tinggi - tinggi dengan menekuk pergelangan tangan mereka ke arah belakang, dengan posisi bagian depan tubuh terbuka. Ketika pria merokok mereka menjaga pergelangan tangan lurus dan menempatkan tangan mereka di bawah dada dengan posisi lengan melindungi badan, untuk menghindari terlihat seperti banci (Pease & Barbara, 2004).

Merokok dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang sangat berpengaruh bagi kesehatan. Merokok bukanlah sebagai suatu penyakit, tetapi dapat menimbulkan suatu jenis penyakit sehingga dapat dikatakan merokok tidak menyebabkan kematian, tetapi merokok dapat mendorong munculnya penyakit dimulai dari penyakit di kepala sampai dengan penyakit kardiovaskuler, kanker, saluran pernapasan, tekanan darah tinggi, sakit maag, gangguan pembuluh darah, menghambat pengeluaran air seni serta polusi udara dalam ruangan yang mengakibatkan iritasi mata, hidung dan tenggorokan, dan gigi menguning.

Dalam sebuah studi peneliti mencoba memantau 600 remaja (rata – rata 16 tahun) hingga mereka memasuki masa dewasa awal (rata – rata 22 tahun) untuk menemukan kaitan antara merokok di masa remaja dengan prevalensi gangguan mental di masa dewasa awal. Mereka yang sudah menjadi perokok berat ketika masih remaja cenderung mengalami gangguan kecemasan ketika dewasa. Hasil riset menemukan bahwa merokok di usia remaja membawa dampak yang sangat merugikan, yaitu dapat mengakibatkan perubahan genetik yang bersifat permanen di paru – paru dan meningkatkan resiko kanker paru – paru, bahkan ketika perokok menghentikan kebiasaannya itu Weineke dkk (dalam Santrock 2007).

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah Kualitatif. Menurut (Moleong, 2010) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Berdasarkan fokus penelitian dan tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Karena penelitian deskriptif kualitatif untuk menggambarkan fakta-fakta atau keadaan secara akurat dan sebenarnya yang terjadi pada saat penelitian ini dilaksanakan. Karena pengertian penelitian deskriptif adalah penelitian yang data-datanya berupa kata-kata

(bukan angka-angka, yang berasal dari wawancara, catatan laporan, dokumen dll) atau penelitian yang di dalamnya mengutamakan untuk pendiskripsian secara analisis sesuatu peristiwa atau proses sebagaimana adanya dalam lingkungan yang alami untuk memperoleh makna yang mendalam dari hakekat proses tersebut.

Sampel dalam penelitian kualitatif bukan dinamakan responden, tetapi sebagai narasumber atau partisipan, informan, teman dan guru penelitian. Atau dapat menggunakan istilah subyek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti men jelajahi obyek / situasi sosial yang diteliti.

Teknik *purposive sampling* digunakan karena penentuan subyek dalam penelitian ini berdasarkan pertimbangan bahwa informan yang bersangkutan mengetahui perilaku merokok yang dilakukan oleh siswa di kawasan Kecamatan Ponorogo. Tempat penelitian yakni SMA N 1 Ponorogo, SMA N 2 Ponorogo, SMA Merdeka Ponorogo dan sejumlah tempat nongkrong siswa seperti warung kopi, warnet, angkringan, dan tempat *Play Station*.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Analisis data merupakan tahap yang selanjutnya dilaksanakan setelah data dikumpulkan. Terdapat dua jenis analisis data yakni analisa data statistik yakni analisa data yang menggunakan angka – angka atau perhitungan dan analisa data data non statistik atau sering disebut analisa data kualitatif. Sesuai dengan data yang telah diperoleh melalui instrumen pengumpul data dalam penelitian ini, maka dalam penelitian ini digunakan dua metode analisa data non-statistik.

Dalam penelitian ini uji kredibilitas yang digunakan oleh peneliti adalah triangulasi. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat tiga macam triangulasi yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data. Uji kredibilitas dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi tehnik.

Metode analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Analisis data dilakukan secara berkelanjutan dan meliputi tiga alur antara lain data *reduction* (Reduksi Data), data *display* (Penyajian Data) dan *drawing/verifying* (Penarikan Kesimpulan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan Hasil Penelitian

Perilaku merokok banyak dilakukan pada usia remaja . masa remaja adalah masa peralihan dari usia kanak – kanak ke usia dewasa. Erickson, (dalam Amelia, 2009) mengatakan bahwa remaja mengalami krisis aspek psikososial pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka mencari jati dirinya. Remaja sering memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa dengan bertingkah laku seperti orang dewasa yaitu, merokok, minum – minuman keras, dan menggunakan obat – obatan. Perokok laki – laki jauh lebih tinggi dibandingkan perempuan dimana jika diuraikan menurut umur, prevalensi perokok paling tinggi pada umur 15 – 19 tahun. Hal ini dapat dikaitkan dengan stress yang dialami oleh remaja. Tipe perokok dapat diklasifikasikan menjadi 3 menurut jumlah rokok yang dihisap, (Komalasari, 2008). antara lain:

4. Perokok berat menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
5. Perokok sedang menghisap lebih dari 5 – 14 batang rokok dalam sehari.
6. Perokok ringan menghisap lebih dari 1 – 4 batang rokok dalam sehari

Di sisi lain, pertama kali mengkonsumsi rokok , gejala – gejala yang mungkin terjadi adalah batuk – batuk, lidah terasa getir, dan perut mual. Namun demikian sebagian dari pemula mengabaikan perasaan tersebut, biasanya berlanjut menjadi kebiasaan, dan akhirnya menjadi ketergantungan. Ketergantungan ini dipersepsikan sebagai kenikmatan yang memberikan kepuasan psikologis. Gejala ini dapat dijelaskan dari konsep *tobacco dependency* (Ketergantungan rokok). Saat ini para remaja menghadapi berbagai tuntutan , harapan, resiko – resiko, dan godaan – godaan yang nampaknya lebih banyak dan kompleks dari pada yang dihadapi para remaja generasi sebelumnya. Semua ini sangat berpotensi memicu remaja merasa tertekan dan stress. Remaja yang mengalami stress ini sangat mungkin mengembangkan perilaku merokok sebagai suatu cara untuk mengatasi stress yang mereka hadapi karena kurangnya perkembangan ketrampilan menghadapi masalah secara kompeten dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (Santrock, 2007).

Sesuai dengan hasil penelitian ini semua informan dari SMA A, SMA B, SMA C masih dalam masa remaja yang berusia 16 hingga 17 tahun. Mereka sudah dalam kategori perokok sedang yang menghisap 5 – 14 batang rokok per harinya. Dari semua informan pertama kali merokok merasakan tidak enak seperti pahit dan batuk – batuk, namun mereka mengabaikannya hingga menemukan kenikmatan dalam merokok sampai akhirnya menjadi kebiasaan dan berlanjut pada ketergantungan, kadang kala mereka juga menghisap satu batang rokok secara bergiliran dengan temannya atau biasa disebut *rollingan* jika sudah sangat ingin merokok namun tidak memiliki rokok.

Perilaku merokok yang dilakukan oleh siswa dipicu oleh berbagai faktor, seperti menurut (Ariyadin, 2013) alasan seseorang merokok karena :

1. Mempunyai teman perokok

2. Memiliki keluarga yang mempunyai kebiasaan merokok
3. Tidak mengetahui tentang bahayanya merokok
4. Mempunyai perasaan kurang percaya diri dan lemah terhadap rekanan lingkungan.
5. *Broken home*, salah satu temuan tentang remaja perokok adalah bahwa anak – anak yang berasal dari keluarga tidak bahagia, dimana orang tuanya tidak memperhatikan keadaan anak – anaknya dan sering memberikan hukuman fisik untuk kesalahan yang kecil maupun yang besar, anak – anak tersebut mempunyai kecenderungan menjadi seorang perokok dibanding anak – anak yang mendapatkan pendidikan atau perlakuan yang halus yang menekankan pada nilai – nilai sosial dan agama.
6. Mempunyai keluarga yang permisif, anak – anak yang berasal dari keluarga serba permisif cenderung menjadi perokok, sebab mereka dapat dengan bebas melakukan apapun yang diinginkannya tanpa ada batasan dan tanpa ada yang melarang perbuatannya, walaupun perbuatannya itu tidak baik baginya.
7. Memiliki orang tua perokok, faktor terbesar yang memicu. timbulnya anak – anak perokok adalah karena orang tuanya sendiri menjadi figur perokok berat. Anak – anak tersebut apabila menjadi perokok akan mendapatkan kesulitan dalam menghentikan kebiasaannya , karena sudah sering menghirup nikotin dan tar yang bersifat adiktif

Dalam penelitian ini faktor penyebab siswa merokok sesuai dengan yang dikemukakan diatas yakni siswa SMA A , SMA B, SMA C memiliki kesamaan yaitu faktor individu , faktor lingkungan, dan juga faktor demografis. Faktor individu yang menyebabkan siswa menjadi perokok adalah adanya rasa penasaran terhadap rokok, ingin coba – coba, adanya krisis psiko sosial dan adanya keinginan dari dalam diri siswa untuk mencari kepuasan psikologis. Faktor lingkungan yang memicu perilaku merokok siswa adalah pola hubungan orang tua dan anak yang cenderung kurang komunikasi seperti siswa SMA C yang orang tuanya bekerja di luar negeri sehingga komunikasi hanya melalui telepon saja akhirnya kontrol orang tua terhadap siswa juga kurang, pola asuh orang tua yang permisif, orang tua siswa yang juga adalah perokok, kemudian yang sangat besar pengaruhnya adalah perilaku merokok teman sebaya. Semua informan baik dari SMA A, SMA B, SMA C kelompok pertemanannya adalah perokok dan mereka sering menghabiskan waktu bersama dan merokok di tempat – tempat favorit seperti warung kopi, angkringan dan sebagainya. Selain kedua faktor tersebut ditunjang pula dengan status sosial ekonomi yang terdiri dari tingkat pekerjaan orang tua, pendidikan dan juga penghasilan yang mempunyai hubungan cukup signifikan dengan perilaku merokok. Pada penelitian ini informan dari SMA A, SMA B, SMA C mendapatkan jatah uang saku yang cukup untuk membeli rokok dan dengan mudahnya mereka bisa memperoleh rokok di toko, maupun di warung kopi, dan juga kadang kala mereka bisa berbagi rokok dengan temannya dan mereka juga terus merokok karena kurangnya pemahaman terkait bahaya merokok.

Rokok memiliki dampak yang sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh si perokok maupun orang yang ada di sekitarnya menurut dampak yang ditimbulkan oleh rokok bagi perokok sendiri yaitu Merokok dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang sangat berpengaruh bagi kesehatan. Merokok bukanlah sebagai suatu penyakit, tetapi dapat menimbulkan suatu jenis penyakit sehingga dapat dikatakan merokok tidak menyebabkan kematian, tetapi merokok dapat mendorong munculnya penyakit dimulai dari penyakit di kepala sampai dengan penyakit kardiovaskuler, kanker, saluran pernapasan, tekanan darah tinggi, sakit maag, gangguan pembuluh darah, menghambat pengeluaran air seni serta polusi udara dalam ruangan yang mengakibatkan iritasi mata, hidung dan tenggorokan, dan mengurangi kemampuan fisik. Senada dengan hasil penelitian yang didapatkan dari SMA A, SMA B, SMA C bahwa semua informan merasakan dampak yang menimpa diri mereka sendiri akibat merokok yakni seringkali batuk – batuk, nyeri dada dan sesak saat bernafas, mata terasa pedih karena paparan asap rokok, serta mereka mudah kehilangan stamina saat aktifitas fisik misalnya saja olah raga.

Zat – zat kimia yang terkandung dalam rokok jika mengkontaminasi tubuh maka akan menyebabkan adanya perubahan penampilan fisik yakni mempengaruhi permukaan dan warna kulit, gigi menguning, serta mengurangi kemampuan fisik, terutama sekali stamina, Scala (2003). Menurut hasil penelitian di SMA A, SMA B, SMA C diketahui bahwasanya informan memiliki ciri fisik seperti warna bibir hitam, gigi kuning kecoklatan karena noda nikotin, kuku jari kuning kecoklatan, badan dan nafas yang beraroma rokok serta mata yang nampak merah akibat terpapar asap rokok.

Dalam merokok setiap orang memiliki cara yang ia anggap nyaman untuk mereka lakukan seperti halnya ketika perempuan merokok mereka akan sering menempatkan rokok tinggi - tinggi dengan menekuk pergelangan tangan mereka ke arah belakang, dengan posisi bagian depan tubuh terbuka. Ketika pria merokok mereka menjaga pergelangan tangan lurus dan menempatkan tangan mereka di bawah dada dengan posisi lengan melindungi badan, untuk menghindari terlihat seperti banci (Pease & Barbara, 2004). Demikian juga siswa SMA A, SMA B, SMA C ketika merokok mereka biasanya memposisikan rokok diantara jari tengah dan jari telunjuk, hal ini mereka lakukan karena akan nampak lebih cool dan sesuai dengan kepribadian mereka yang masih muda. Ketika membuang asap rokok mereka menghembuskan datar, hal ini menandakan bahwa mereka membutuhkan ketenangan, mempertahankan dan melanjutkan ide yang mereka pikirkan.

PENUTUP

Simpulan

Sesuai dengan hasil penelitian dan analisisnya, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok yang dilakukan siswa SMA di kawasan kecamatan Ponorogo

memiliki gambaran perilaku yakni mayoritas siswa perokok dalam tahapan perokok sedang yang menghisap 4 – 15 rokok setiap hari, hasil wawancara dengan informan juga menyatakan bahwa mereka merokok semenjak SMP. Pertama kali merokok merasakan tidak nyaman pada saluran pernafasan seperti batuk – batuk dan juga terasa getir, namun lama – kelamaan menjadi terbiasa dan menemukan kenikmatan serta kenyamanan saat merokok. Tempat – tempat favorit yang biasanya digunakan siswa untuk merokok adalah warung kopi, angkringan, tempat *play station*, warnet, dan bengkel.

Penyebab perilaku merokok siswa meliputi faktor lingkungan, faktor individu dan faktor demografis. Faktor lingkungan penyebab perilaku merokok siswa di kawasan kecamatan Ponorogo berdasarkan hasil wawancara dengan informan utama maupun informan pendukung adalah teman sebaya, perilaku merokok orang tua, pola asuh orang tua, serta pola hubungan orang tua dan anak. Faktor individu yang menyebabkan perilaku merokok siswa di kawasan kecamatan Ponorogo sesuai dengan hasil wawancara yaitu krisis psikososial, kepuasan psikologis, dan pengaruh emosi. Faktor demografis yang menjadi penyebab perilaku merokok siswa SMA di kawasan kecamatan Ponorogo adalah usia, kondisi sosial ekonomi dan mudahnya siswa mendapatkan rokok.

Dampak merokok yang dirasakan oleh siswa perokok sesuai dengan hasil wawancara dengan informan utama dan pendukung yaitu mengalami batuk – batuk, sesak nafas, nyeri dada ketika bernafas, stamina cepat habis ketika aktivitas fisik dan mata pedih ketika merokok karena terpapar asap rokok.

Ciri fisik berdasarkan wawancara yang menandakan informan utama merupakan perokok adalah gigi berwarna kuning dan ada bercak kecoklatan, bibir berwarna hitam, kuku jari berwarna kuning kecoklatan sehingga nampak kotor, badan dan nafas beraroma rokok, serta mata yang nampak tidak berbinar karena berwarna kemerahan.

Pola merokok yang dilakukan siswa perokok di kawasan kecamatan Ponorogo berdasarkan wawancara dengan informan utama maupun pendukung yakni ketika merokok siswa memposisikan rokok diantara jari tengah dan jari telunjuk, disaat membuang asap dihembuskan datar, dan membuang puntung rokok ke bawah disertai kekuatan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti maka saran yang dapat diberikan antara lain :

1. Bagi Siswa
 - a. Mengurangi kebiasaan berkumpul dengan teman – teman yang juga merupakan perokok karena melalui kebiasaan berkumpul dengan sesama perokok akan membuat kebiasaan merokok bertambah parah.
 - b. Ketika mengalami stress atau masalah hendaknya siswa berusaha sharing dengan orang terdekat yang bisa dipercaya atau bisa ke konselor guna menghindari stress yang nantinya akan memicu perilaku merokok.

- c. Bagi siswa yang merokok karena mengisi waktu senggang, hendaknya mengganti kebiasaan merokok dengan mengikuti berbagai aktivitas yang positif di sekolah sesuai minat dan bakat .
 - d. Memanfaatkan kecanggihan teknologi internet untuk lebih mengenali rokok dan bahaya – bahaya yang ditimbulkannya.
2. Bagi Konselor Sekolah
- a. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan konselor untuk melengkapi data – data terkait perilaku merokok siswa, dan dapat digunakan sebagai referensi dalam menangani kasus merokok siswa.
 - b. Konselor bisa mengupayakan penekanan jumlah siswa perokok dengan membuat semacam komunitas anti rokok di sekolah yang beranggotakan siswa – siswa yang tidak merokok yang telah dibimbing sebelumnya, mereka bertugas mensosialisasikan bahaya dan kerugian merokok kepada teman sebaya yang menjadi perokok agar membangun hidup sehat tanpa rokok.
 - c. Diharapkan konselor meningkatkan pengenalan terkait rokok dan bahayanya kepada siswa melalui layanan informasi, dan bisa juga bekerja sama dengan pihak – pihak kesehatan terkait.
 - d. Diharapkan konselor memberikan pengenalan baik teori, strategi maupun tips – tips kepada siswa dalam menghadapi kejadian merokok misalnya dengan diadakan konseling kepada siswa perokok secara berkala.
 - e. Konselor hendaknya melakukan bimbingan secara klasikal maupun kelompok sebagai upaya preventif guna meminimalisir bertambahnya siswa perokok.
 - f. Guna mengidentifikasi perilaku bermasalah khususnya merokok dapat menggunakan ABC dari Albert Ellis yakni perilaku bermasalah pada penelitian ini adalah perilaku merokok (B) disebabkan oleh peristiwa yang mendahuluinya yaitu misalnya saja dalam hal ini siswa merokok karena sedang memiliki masalah sehingga stress (A), kemudian konsekuensi (C) yang mereka dapatkan berupa dampak dari merokok yang bisa positif misalnya mereka menganggap merokok bisa mengurangi masalah mereka. Akan tetapi selain konsekuensi positif , dampak negatif yang jauh lebih membahayakan juga akan mereka dapat misalnya ketergantungan rokok dan juga berbagai gangguan fisik.
 - g. Konselor juga dapat memasukkan bahaya merokok dalam materi bimbingan.
3. Bagi Peneliti Lain
- Hasil dari penelitian ini bisa dimanfaatkan sebagai referensi untuk melakukan penelitian terkait penanganan perilaku merokok siswa, dan sebagai acuan untuk menemukan strategi yang efektif dalam menangani perilaku merokok siswa.

Afriantika, Winda. 2012. *Studi Kasus Tentang Penyebab Perilaku Merokok Pada Siswa SMP N 1 Campurdarat Tulungagung*. (Jurnal Psikologi Universitas Negeri Surabaya Online). (<http://ejournal.unesa.ac.id>).

Allan & Barbara Pease. 2004. *The Devinitive Book Of Body Language*. Australia: Mc Person's Printing Group

Amelia, Adisti. 2009. *Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Laki – Laki*. Jurnal Psikologi Universitas Sumatera Utara (Online). (<http://library.usu.ac.id> (diakses tanggal 26 april 2013)).

Arikunto, Suharsimi. 2003. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Ariyadin. 2013. *Rokok Anda : Relakah Mati Demi Sebatang Rokok ?*. Yogyakarta. Manyar Media

Ary, Donald, Luchy jacoby, dan Asghar Razavieh. 2004. *Pengantar penelitian dalam pendidikan*. Diterjemahkan oleh Arief Furchan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Becker, Jordy. 2008. *Tips Cerdas Agar Anak Anda Berhenti Merokok*. Jakarta : Prestasi Pustaka.

<http://masrochim.blogspot.com/2009/08/wawancara.html> (diakses tanggal 6 Oktober 2013).

<http://id.wikipedia.org/wiki/Remaja> (diakses tanggal 8 Oktober 2013).

<http://pelajaranparokok.org/perokok-anak-di-jawa-timur-terbanyak-di-indonesia/http://www.antarajatim.com/lihat/berita/106850/lpep-unair-1298-persen-pelajar-surabaya-perokok> (diakses tanggal 8 Oktober 2013).

Hurlock, E.B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Kementrian Kesehatan RI. 2012. *Penyakit Tidak Menular*. (Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan Kemenkes online). (<http://kemenkes.co.id>).

Komalasari, D & Helmi, AF. 2000. *Faktor – faktor penyebab perilaku merokok pada remaja*. (Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada online). (<http://library.ugm.ac.id>).

Moleong, L.J. 2010. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif* . Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

DAFTAR PUSTAKA

- Nasution, Indri Kemala. 2007. *Perilaku Merokok Remaja*. Jurnal Psikologi Universitas Sumatera Utara (Online). ([http:// library.usu.ac.id](http://library.usu.ac.id) diakses tanggal 26 april 2013).
- Prastowo, Andi. 2011. *Memahami metode – metode penelitian*. Jogjakarta :Ar-Ruzz Media.
- Rifan, Ahmad 2010.*Merokok Haram*. Jakarta : Republika.
- Santoso, Gempur.2005.*Fundamental Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta : Prestasi Pustaka
- Santrock, John W. 2002. *Life – Span Development Perkembangan Masa Hidup*.Jakarta : Erlangga
- Santrock, John W. 2007. *Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Scala, James. *25 Cara Alami Mengatasi Stress dan Menghindari Kelelahan*. Jakarta : Prestasi Pustaka.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: CV.Pustaka Setia.
- Subagyo, Joko. 2006. *Metodologi Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta :PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukardi. 2004. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Taylor, S.E. 2009. *Health Psychology*. America. McGraw – Hill Companies.
- Tohirin. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Depok : PT Rajagrafindo Persada.
- Willis. S . Sofyan. 2010. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung : Alfabeta.
- Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Pendidikan* : Malang ummpress.