

PENERAPAN TERAPI *GESTALT* DALAM MENGURANGI

KEBIASAAN MEROKOK PADA REMAJA

(Studi di Lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram)



Oleh

HARVIANTI

NIM 1503192080

JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM

2019

**PENERAPAN TERAPI *GESTALT* DALAM MENGURANGI
KEBIASAAN MEROKOK PADA REMAJA
(Studi di Lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram)**

Skripsi

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Mataram untuk melengkapi persyaratan
mencapai gelar Sarjana Sosial



Oleh

HARVIANTI

NIM 1503192080

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM**

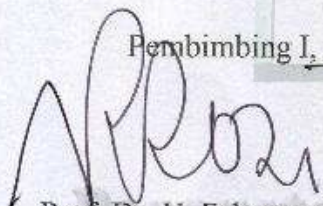
2019

PERSETUJUAN PEMBIMBING

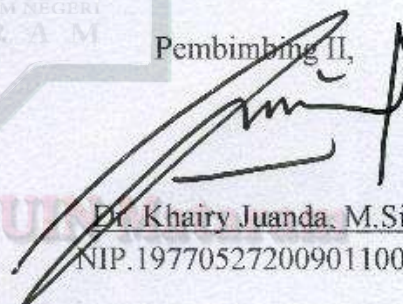
Skripsi oleh: Harvianti, NIM 1503192080 dengan judul “Penerapan Terapi *Gestalt* Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja (Studi Di Lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram)” telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Disetujui pada tanggal : 28 Juni 2019

Pembimbing I,


Prof. Dr. H. Fahrurrozi, MA
NIP. 197512312005011010

Pembimbing II,


Dr. Khairy Juanda, M.Si
NIP. 197705272009011005

NOTA DINAS PEMBIMBING

Mataram, 28 Juni 2019

Hal : Ujian Skripsi

Yang Terhormat

**Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
di Mataram**

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama Mahasiswa : Harvianti

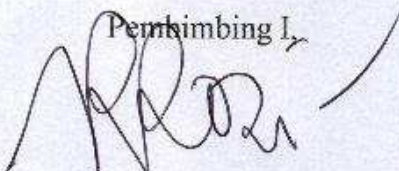
NIM : 1503192080

Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

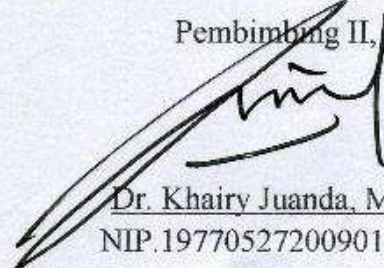
Judul : Penerapan Terapi *Gestalt* Dalam Mengurangi
Kebiasaan Merokok Pada Remaja (Studi Di
Lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram)

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang *munaqasyah* skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Oleh karena itu, kami berharap agar skripsi ini dapat segera dimunaqasyahkan.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb

Pembimbing I,


Prof. Dr. H. Fahrurrozi, MA
NIP. 197512312005011010

Pembimbing II,


Dr. Khairy Juanda, M.Si
NIP. 197705272009011005

PENGESAHAN

Skripsi oleh: Harvianti, NIM 1503192080 dengan judul: Penerapan Terapi *Gestalt* Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja (Studi Di Lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram) telah dipertahankan di depan dewan penguji Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram pada tanggal 28 Juni 2019.

Dewan Penguji

Prof. Dr. H. Fahrurrozi, M.A
Ketua Sidang

Dr. Khairy Juanda, M.Si
Sekretaris Sidang

Dr. Ahyar, M.Pd
Penguji I

H. Masruri, Lc, M.A
Penguji II

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi


Dr. H. Subhan Abdullah, MA
NIP. 197407102001121002

MOTTO

“Uang bukanlah segalanya, tapi segalanya membutuhkan uang dan uang tidak bisa membeli waktu”



Perpustakaan UIN Mataram

PERSEMBAHAN

*“Ku persembahkan skripsi ini
untuk kedua orang tuaku yang
memberikan kasih sayang tanpa
henti, Bapakku (H. Suhardi) dan
Ibuku (Hj. Bae’ah) beserta
seluruh keluargaku yang selalu
mendukung dan tidak lupa pula
untuk almamaterku tercinta”*



Perpustakaan UIN Mataram

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat meneliti, menulis dan menyusun skripsi ini hingga selesai. Shalawat dan salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya dan kepada umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini merupakan karya terbesar yang pernah saya lakukan sepanjang tapak dunia pendidikan yang telah saya tempuh, dan tentunya penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini tidak akan sukses tanpa bantuan dan keterlibatan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis memberikan penghargaan setinggi-tingginya dan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, yaitu meraka antara lain adalah :

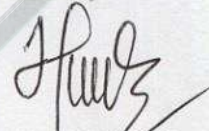
1. Prof. Dr. H. fahrurrozi, MA selaku pembimbing I dan Dr. Khairy Juanda, M.Si selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan koreksi mendetail, terus menerus, dan tanpa henti di tengah kesibukannya dan menjadikan skripsi ini lebih matang dan cepat selesai.
2. Dr. Ahyar, M.Pd dan H. Masruri, Lc, MA, selaku penguji yang telah memberikan saran konstruktif bagi penyempurnaan skripsi ini.
3. Rendra Khaldun, M.Ag sebagai ketua Jurusan dan H. Masruri, Lc, MA selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konsling Islam, yang tanpa bosan memberi motivasi dan membimbing selama masa perkuliahan.
4. Dr. H. Subhan Abdullah Acim, MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberi fasilitas untuk kelancaran perkuliahan penulis.
5. Prof. Dr. H. Mutawali, M.Ag selaku Rektor UIN Mataram yang telah memberi tempat bagi penulis untuk menuntut ilmu dan memberi bimbingan serta peringatan untuk tidak lama-lama di kampus tanpa pernah selesai.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Pegawai di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram yang telah membimbing dan melayani penulis selama masa studi.

7. Orang tuaku tercinta H. Suhardi dan Hj. Bae'ah yang memberikan cinta tanpa henti. Dan untuk adik-adikku (Robby Irhamni & Rahmatin Sakina) yang tidak kenal putus asa memberikanku dukungan baik dan do'a serta kasih sayang yang selalu mereka curahkan kepadaku.
8. Untuk URAP AMBON SQUAD (Haerunnajah, Rohaenia, Imra'atun Sholehah, Raba'atun Hilmi, Zuhaeniah dan Zohratul Aulia)
9. Teman-teman BKI angkatan 2015, terlebih khusus BKI B yang telah memberikan warna dalam perkuliahan.
10. Dan yang terakhir untuk partner setiakku (irlan Ristiandy Syabrani) yang selalu membantu dan menemaniku selama mengerjakan skripsi.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapatkan pahala yang berlipat-ganda dari Allah SWT. Aamiin.

Mataram, 28 Juni 2019

Penulis,



HARVIANTI

NIM :1503192080



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR ISI

HALAMAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	3
C. Tujuan penelitian	3
D. Manfaat penelitian	4
E. Telaah pustaka	6
F. Kerangka teori	7
1. Teori <i>gestalt</i>	7
a. Pengertian teori <i>gestalt</i>	7
b. Tujuan terapi	9
c. Fungsi ahli terapi	10
d. Teknik terapi	11
2. Merokok	14
a. Pengertian kebiasaan merokok	14
b. Tipe-tipe perokok	16
c. Dampak merokok	16
3. Remaja	17

4. Latar belakang yang menyebabkan seseorang remaja merokok.....	19
5. Pendekatan teori <i>gestalt</i> dalam memberikan arahan kepada remaja perokok di Lingkungn Presak Timur Pagutan Kota Mataram	20
6. Hambatan dalam penerapan teori <i>gestalt</i> disaat pengarahan remaja di Lingkungan Presak Timur Kota Mataram	21
G. Metode penelitian.....	22
H. Sistematika pembahasan	31
I. Rencana jadwal kegiatan penelitian	32
BAB II PENERAPAN DAN HASIL TEMUAN.....	33
A. Gambaran umum lokasi penelitian.....	33
B. Keadaan sosial dan ekonomi masyarakat.....	35
C. Tahap penyembuhan remaja selama proses meneliti	39
1. Minggu pertama (Tahap Pengenelan).....	39
2. Faktor-faktor yang Menyebabkan Remaja Merokok	43
3. Penerapan Terapi Gestalt Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja (Tindakan Penyembuhan).....	49
4. Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja.....	53
BAB III PEMBAHASAAN.....	59
A. Analisis Teori Gestalt Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja.....	59
B. Faktor- Faktor yang Menyebabkan Remaja Merokok di Lingkungan Presak Timur Pagutan	61
C. Penerapan teori <i>gestalt</i> dalam mengurangi kebiasaan merokok pada remaja	65
D. Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja	69
BAB IV PENUTUP.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

PENERAPAN TERAPI *GESTALT* DALAM MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK PADA REMAJA

(Studi di Lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram)

Oleh:

HARVIANTI

NIM : 1503192080

ABSTRAK

Fenomena merokok di kalangan remaja sudah tidak bisa ditutup-tupi lagi, mereka terkesan cuek dengan kebiasaan ini yang umumnya masih dipandang sebelah mata oleh sebagian orang. Ada banyak alasan yang melatarbelakangi perilaku merokok pada remaja. Secara umum bahwa merokok disebabkan faktor-faktor dari dalam diri, juga disebabkan faktor lingkungan. Perilaku merokok diawali dengan adanya suatu sikap, yaitu kecenderungan seseorang untuk menerima atau menolak, setuju atau tidak setuju terhadap respon yang datang dari luar, bias saja orang tertarik atau tidak tertarik hal ini akan terjadi pada setiap orang. Hal ini tentu ada faktor yang mempengaruhinya, disinilah terjadinya kontradiksi antara sikap dan perbuatan. Focus penelitian ini adalah apa saja yg melatar belakangi remaja merokok, bagaimana pendekatan terapi *gestalt* dalam memberikan arahan kepada remaja perokok di lingkungan Presak Timur Kota Mataram, apa saja hambatan dalam terapan *gestalt* disaat pengarahan remaja di lingkungan Presak Timur Kota Mataram.

Adapun metode penelitian ini yakni menggunakan penelitian kualitatif atau studi kasus dengan mengumpulkan data menggunakan wawancara tak terstruktur. Adapun hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi *gestalt* bertujuan untuk memperoleh kesadaran. Jadi didalam terapi *gestalt*, peneliti hanya menyadarkan bahwa perilaku merokok tidak baik untuk kesehatan remaja, sehingga remaja mampu memahami dan menyadari. Kesadaran remaja tersebut meliputi pengetahuan tentang lingkungan, pengetahuan tentang kepribadian seseorang, menerima seseorang, dan mampu menjalin hubungan. Terapi *gestalt* juga dapat membantu remaja dalam menyelesaikan masalahnya secara mandiri, dalam terapan *gestalt* juga dijelaskan bahwa remaja harus tumbuh dan berdiri di atas kaki sendiri dan mempersoalkan masalah hidupnya sendiri.

Kata Kunci : Merokok, Remaja, Terapi *Gestalt*

APPLICATION OF GESTALT THERAPY IN REDUCING SMOKING HABITS

(Study in the East Presak Timur Pagutan of the City of Mataram)

**By :
HARVIANTI
NIM 1503192080
ABSTRACT**

The phenomenon of smoking among teenagers can no longer be covered up. They seem indifferent to this habit which is generally still underestimated by some people. There are many reasons behind smoking behavior in adolescents. In general, smoking behavior is caused by factors from within, also caused by environmental factors. Smoking behavior begins with the presence of an attitude, namely the tendency of someone to accept or reject, agree or disagree with the response that comes from outside, it could be people interested or not interested in this will happen to everyone. This of course there are factors that influence it, this is where there is a contradiction between attitude and action. The focus of this research is what is the background of adolescent smokers in the presak environment in the city of Mataram, what are the obstacles in the application of gestalt therapy when directing adolescent in the neighborhood east of Mataram city.

The research method is to use qualitative research or case studies by collecting data using unstructured interviews, the result of the study can be concluded that gestalt therapy aims to gain awareness. So in gestalt therapy, researchers only realize that smoking behavior is not good for adolescent health, so that adolescents are able to understand and realize. Adolescent awareness includes knowledge about the environment, knowledge of one's personality, accepting someone, and being able to establish relationships. Gestalt therapy can also help adolescents to solve their problems independently, in gestalt therapy it is also explained that adolescents must grow and stand on their own feet and question their own life problems.

Keywords: Smoking, Adolescent, Gestalt Therapy

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Manusia telah lama menggunakan tembakau, tetapi pengaruh negatif mengkonsumsi rokok baru dirasakan belakangan ini. Masyarakat telah percaya bahwa tembakau tidak merugikan kesehatan dan perokok yang telah mengalami kecanduan bahkan memandangnya sebagai suatu yang dapat memberi ketenangan. Seiring dengan makin maraknya pengguna atau perokok, isu asap rokok dan perokok telah menjadi permasalahan nasional bahkan internasional, apalagi didukung oleh industri rokok yang semakin giat menggalakan kegiatan ekonomi secara langsung maupun tidak langsung, mulai dari hulu (agrobisnis, tembakau, cengkeh, dan sebagainya), kearah samping (industri kertas, cetakan, kemasan, dan sebagainya), kearah hilir (aktifitas promosi dan pemasaran).¹

Sedangkan merokok adalah suatu kebiasaan (*habituation*). Kebiasaan adalah membiasakan diri melakukan aktivitas merokok karena ada bahan, bila ia menghentikan kebiasaannya, maka akan muncul gejala-gejala psikis dari dalam dirinya. Dengan demikian, dengan ketiadaan bahan tersebut, selain menimbulkan gejala-gejala psikis, juga membuat fisiknya menjadi lemah untuk melaksanakan kegiatan dan aktivitas rutin.

¹ Nurrahmah, *Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan dan Pembentukan Karakter Manusia*, Vol. 01 No. 1

Secara harfiah kebiasaan memiliki arti pengulangan sesuatu secara terus-menerus dalam kegiatan yang sama. Kebiasaan ini terbentuk dengan sendirinya bahkan tanpa disadari sebelumnya oleh pelakunya. Suatu kegiatan bias menjadi kebiasaan karena memberikan rasa nyaman bagi pelaku, sehingga cenderung memberikan efek kecanduan. Kebiasaan yang lambat laun tidak hanya dilakukan oleh perorangan namun menjalar kepada banyak orang bahkan dalam satu daerah akan membentuk adat. Menjadi adat karena dilakukan secara turun temurun dari beberapa generasi.

Sama seperti yang dirasakan oleh remaja di lingkungan Presask Timur Pagutan Kota Mataram, mereka mengalami kebiasaan merokok yang susah untuk dikurangi karena sudah menjadi tradisi, mengkonsumsi rokok biasanya dilakukan ketika sedang santai atau berkumpul bersama teman bergaul.

Dalam perubahan perilaku remaja banyak fakto-faktor yang sangat cepat mempengaruhi remaja dalam pembentukan perilakunya diantaranya adalah factor internal dan eksternal, hinggadalam keadaannya yang labil atau masa topan badai bagi remaja sangat diperlukan pengawasan, pengontrolan bagi remaja agar tidak bermunculan perilaku-perilaku yang tidak diinginkan, lebih-lebih di zaman sekarang ini maraknya kebiasaan yang kurang baik yang salah satunya adalah mengkonsumsi rokok.

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah para sremaja menjadi gelisah untuk meninggalkan steorotif belasan tahun dan

untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa ternyata belumlah cukup.²

B. Rumusan masalah

Berdasarkan deskripsi latar belakang di atas, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apa saja yang melatar belakangi remaja dalam merokok?
2. Bagaimana pendekatan Teori *Gestalt* dalam memberikan arahan kepada remaja perokok di Lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram?
3. Apa saja hambatan dalam penerapan Teori Gestalt disaat pengarahan remaja di Lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram?

C. Tujuan penelitian

Dengan memperhatikan rumusan masalah di atas, secara teoritis penelitian ini mempunyai tujuan mendeskripsikan tentang penyembuhan dan mengurangi kebiasaan merokok pada remaja dengan menggunakan teknik pengarahan langsung.

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan rekomendasi kepada Jurusan Bimbingan dan Konsling Islam terutama mengenai kebiasaan merokok pada remaja yang sekarang dalam tahap membangun paradigma keilmuan tersebut dan disisi lain penelitian ini juga

² Elfi Mu'awwanah, *Bimbingan Konseling Islam, Memahami Fenomena Kenakalan Remaja dan Memilih Upaya Pendekatannya dalam Konseling Islam* (Yogyakarta : Teras, 2012) hlm. 12

diharapkan memberikan manfaat bagi setiap individu untuk mengatasi persoalan-persoalan tentang kebiasaan merokok secara mandiri.

Disamping itu secara formal penelitian ini bertujuan sebagai salah satu syarat akhir untuk mendapatkan gelar sarjana sosial di lingkungan Jurusan Bimbingan dan Konsling Islam Fakultas dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Hasil penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi umat islam, khususnya yang terjun dalam bidang konsling.

D. Manfaat penelitian

Dalam buku metodologi penelitian dijelaskan bahwa signifikansi adalah manfaat atau kegunaan dari suatu penelitian, sehingga memiliki dampak positif baik ditinjau dari segi teoritis maupun praktis. Dengan tercapainya tujuan, penelitian juga mengharapakan penelitian ini memiliki manfaat, adapun manfaat penelitian ini ada dua yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

Dari setiap penelitian yang dilakukan dipastikan dapat memberi manfaat baik bagi objek, atau peneliti khususnya dan juga bagi seluruh komponen yang terlibat di dalamnya. Manfaat atau nilai guna yang bias diambil dari penulisan ini adalah :

1. Kegunaan Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan berguna secara teoritis sebagai asset pengembangan ilmu pengetahuan dan agama yang relevan khususnya berkaitan dengan terapi upaya penyembuhan dan cara mengurangi

kebiasaan merokok pada remaja dengan menggunakan tektik pengarahen langsung.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan berharga dalam memperkaya ilmu pengetahuan dibidang pendidikan khususnya pendidikan bimbingan konsling.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan bias menjadi referensi bagi penelitian lain dan untuk mengadakan penelitian tentang hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Lembaga

Penelitian ini diharapkan berguna bagi konstribusi dan pengembangan pengetahuan dibidang studi Bimbingan dan Konsling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram, khususnya untuk pendidikan yang mengarah setiap individu agar dapat meningkatkan regulasi diri.

b. Bagi Mahasiswa dan Mahasiswi

Sebagai bekal dan pengalaman dalam bidang penelitian khusunya dalam bidang penelitian Bimbingan dan Konsling Islam dan sebagai wadah untuk menguji kemampuan diri terhadap apa yang telah diterima selama duduk dibangku kuliah.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi penelitian lain sebagai pijakan dasar dalam melakukan penelitian dengan judul yang mirip agar dapat meneliti secara luas mengenai aspek-aspek yang belum terjangkau dalam penelitian ini, sehingga bisa mendapatkan hasil yang lebih mendalam dan hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini

E. Telaah pustaka

Telaah pustaka adalah penelusuran terhadap karya-karya sebelumnya dengan maksud menghindari plagiasi, duplikasi dan menjamin keabsahan dan keaslian penelitian yang dilakukan. Maka dari itu penulis berupaya menelusuri bebrapa penelitian sebelumnya.

Untuk menghindari munculnya asumsi duplikasi hasil penelitian, maka penulis memberikan pemamparan tentang beberapa larya yang telah ada dan memiliki kemiripan dengan objek penelitian yang akan penulis lakukan.

1. Yang pertama skripsi tahun 2016 yang disusun oleh Fathul Bari dengan judul “Perubahan Perilaku Sebagai Dampak Dari Minuman Keras di Kalangan Remaja Desa Batunyala”. Skripsi ini membahas tentang remaja yang mengkonsumsi minuman keras yang dilakukan oleh remaja awal sampai akhir dan biasanya juga dilakukan oleh yang tua-tua yang sudah punya anak, hal ini menyebabkan masyarakat menjadiresah terhadap perilaku yang ditimbulkan ketika mereka hilang kesadaran. Fokus dalam penelitian ini adalah 1. Apa faktor yang mempengaruhi remaja

mengonsumsi minuman keras di Desa Batunyala, 2. Bagaimana bentuk perubahan perilaku remaja setelah mengonsumsi minuman keras di Desa Batunyala.

2. Yang kedua skripsi tahun 2016 yang disusun oleh Zulpikar dengan judul “Kesalahan Pilihan Teman Sebaya Dalam Keterlibatan Mengonsumsi Narkoba di Desa Beleka Kecamatan Praya Timur Kabupaten Lombok Tengah. Skripsi ini membahas tentang remaja yang mengonsumsi narkoba, hal ini menyebabkan masyarakat menjadi resah terhadap perilaku yang ditimbulkan ketika mereka hilang kesadaran. Fokus dalam penelitian ini adalah 1. Bagaimana dampak kesalahan pilih teman sebaya dalam keterlibatan mengonsumsi narkoba di Desa Beleka, 2. Faktor-faktor penyebab kesalahan pilih teman sebaya dalam keterlibatan mengonsumsi narkoba di Desa Beleka.

F. Kerangka teori

1. Teori *gestalt*

a. Pengertian teori *gestalt*

Terapi *Gestalt* adalah terapi eksistensial yang menekankan kesadaran di sini dan sekarang. Fokus utamanya adalah pada apa dan bagaimananya tingkah laku dan pada peran urusan yang tak selesai pada masa lampau yang menghambat kemampuan individu untuk bias berfungsi secara afektif. Konsep-konsep utamanya mencakup penerimaan tanggung jawab pribadi, hidup pada saat sekarang, pengalaman langsung yang merupakan kebalikan dari membicarakan

pengalaman-pengalaman secara abstrak, penghindaran diri, urusan yang tidak selesai, dan penembusan jalan buntu.

Terpai *Gestalt* adalah salah satu metode psikoterapi yang sangat efektif untuk mengatasi masalah pribadi maupun masalah yang menyangkut orang lain adalah *Gestalt Teraphy*. Terapi sering menggunakan terapi *Gestalt* kepada pasien yang mengalami konflik dalam diri sendiri, kebingungan dengan pilihan hidupnya, punya konflik dengan orang lain, tidak bias menerima nasib yang menimpanya dan sebagainya.³

Adapun pandangan *Gestalt* tentang sifat manusia, terapi *Gestalt* secara peternalistik. Klien harus tumbuh dan berdiri diatas kedua kakinya, dan mempersoalkan masalah hidupnya sendiri. Gaya melakukan terapinya meliputi dua agenda personal, memindahkan klien dari dukungan atau pengaruh lingkungan pada dukungan atau pengaruh dirinya sendiri dan memadukan kembali bagian-bagian kepribadian yang diingkari. Jelasnya, cara kerja *perls*, Terapi *Gestalt* secara kontemporer menekankan dialog antara klien dan ahli terapi. Pandangan *Gestalt* pada perangai manusia berdasarkan filosofi eksistensial, fenomenologi, dan teori lapangan. Tujuan terapi bukan pada analisis tetapi pada kesadaran dan hubungan dengan lingkungan. Dimana lingkungan terdiri dari dunia eksternal dan internal. Asumsi dasar terapi *gestalt* yakni bahwa individu memiliki kapasitas untuk

³ Makmun Khaerani, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta : CV Aswaja Pressindo), hlm. 67

“mengatur diri” dalam lingkungannya ketika menyadari apa yang terjadi dalam lingkungannya.

b. Tujuan terapi

Tujuan terapi *Gestalt* bukanlah penyesuaian terhadap masyarakat. Sebagai terapis mengingatkan bahwa kepribadian dasar pada zaman ini adalah neurotic sebab, menurut keyakinan mereka, manusia sekarang ini hidup di masyarakat yang tidak sehat. Menurut mereka, orang memilih menjadi bagian dari ketidaksehatan kolektif atau untuk menghadapi resiko yang menjadi sehat. Tujuan selanjutnya adalah membantu klien agar menemukan pusat dirinya. Terapis mengatakan, “jika berpusat pada diri anda sendiri, maka anda tidak harus disesuaikan lagi, maka apapun lewat dan diasimilasi oleh anda, anda bias memahaminya dan anda berhubungan dengan apapun yang terjadi.”⁴

Tujuan dasar terapi *Gestalt* adalah untuk memperoleh kesadaran. Kesadaran itu meliputi pengetahuan tentang lingkungan, pengetahuan tentang pribadi seseorang, menerima seseorang, dan mampu menjalin hubungan. Meningkatkan dan memperkaya kesadaran dipandang sebagai langkah kuratif. Tanpa penyadaran klien tidak akan memiliki alat untuk merubah kepribadian. Melalui pelibatan yang kreatif dalam proses terapi *Gestalt*, Zinker mengharapkan klien akan :

- Meningkatkan kesadaran diri

⁴ *Ibid*, hlm. 67-68

- Secara bertahap, mengambil hikmah pengalaman.
- Mengembangkan kemampuan dan memperoleh nilai untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus melanggar hak orang lain.
- Lebih sadar akan perasaannya
- Belajar bertanggung jawab pada apa yang mereka lakukan termasuk menerima konsekuensi perbuatannya.
- Beralih dari dukungan luar pada peningkatan dukungan internal diri sendiri
- Mampu meminta dan mendapat pertolongan dan menolong orang lain.

c. Fungsi ahli terapi

Pelaku terapi *Gestalt* membantu klien untuk mengembangkan kesadarannya dan mengalami bagaimana mereka berada dalam suatu keadaan saat ini. Menurut *Perls, Hefferline*, dan *Goodman*, pekerjaan pelaku terapi adalah untuk mengajak klien pada suasana pertemanan yang aktif dimana mereka bias belajar tentang dirinya sendiri dengan cara mengadopsi perilaku yang sudah diujikan dalam kehidupan, dimana mereka menguji coba perilaku baru dan memperhatikan apa yang terjadi. Fungsi penting pelaku terapi *Gestalt* adalah memberikan perhatian pada bahasa tubuh klien. Untuk menarik perhatian pada bahasa nonverbal klien, konselor *Gestalt* menekankan hubungan antara pola bahasa dengan kepribadian. Konselor *Gestalt* secara gentle

menghadapi klien dengan melakukan intervensi yang bias membantu mereka menjadi waspada terhadap pengaruh pola berbahasanya sendiri. Bahasa bisa mengungkapkan sesuatu sekaligus bisa menyembunyikan sesuatu.

d. Teknik terapi

Terapi *Gestalt* memiliki cukup banyak tektik yang dapat digunakan untuk membantu klien mencapai kesadaran. Bahkan, dalam penggunaannya klien tidak menyadari bahwa teknik terapi telah dilakukan karena dibuat dalam bentuk permainan. Teknik-teknik ini digunakan sesuai dengan gaya pribadi konselor yang disesuaikan dengan klien. Salah satunya adalah pengaruh langsung, konselor mengarahkan secara terus menerus hal-hal yang harus dilakukan klien berdasarkan pernyataan yang diberikan klien. Misalnya, klien mengatakan bahwa dulu ia pernah diputuskan oleh pacarnya dan sakit hati, kemudian konselor akan meminta klien melakukan tindakan bila hal itu terjadi sekarang.⁵

1) Percobaan Dalam Terapi *Gestalt*

Zinker Menekankan aturan pelaku terapi sebagai agen perubahan yang kreatif, seseorang penemu, dan sebagai manusia yang peduli. Latihan merupakan teknik yang sudah tersedia yang kadang - kadang digunakan untuk membuat sesuatu terjadi dalam sesi terapi atau untuk mencapai tujuan. Percobaan muncul dari interaksi

⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta : Kencana, 2011), hlm. 163-164

antara klien dan pelaku terapi. Percobaan merupakan hal pokok dalam terapi *Gestalt*. Zinker melihat sesi terapi merupakan serangkaian eksperimen, sebagai rangkaian bagi klien untuk belajar dengan cara eksperimental. Percobaan *Gestalt* merupakan petualangan kreatif dan sebuah jalan dimana klien dapat mengekspresikan perilaku mereka. Miriam Polster mengatakan bahwa sebuah percobaan merupakan cara untuk mengeluarkan bentuk-bentuk konflik internal dengan membuat usaha ini sebagai sebuah proses actual. Hal ini dimaksudkan untuk memfasilitasi kemampuan klien untuk bekerja melalui masalah-masalah yang menempel dalam hidupnya.

2) Persiapan Klien untuk Percobaan *Gestalt*

Hakikatnya konselor ini membangun hubungan dengan klien mereka, supaya klien bisa merasa cukup percaya untuk ikut serta dalam pembelajaran dalam percobaan *Gestalt* ini. Jika klien bersifat kooperatif, maka konselor harus menghindari untuk mengarahkan klien dengan cara memerintah untuk mengakhiri sebuah uji coba. Secara tipikal klien harus ditanya apakah mereka akan mencoba sebuah eksperimen untuk melihat apa yang bisa mereka pelajari dari eksperimen tersebut. Diantara klien mungkin ada yang melakukan perlawanan secara emosional yang disebabkan karena rasa takut, kurang percaya, terlalu konsen sehingga lepas control, atau konsen yang lain. Cara dimana klien

melakukan perlawanan ketika uji coba dilakukan menggambarkan kenyataan seperti itulah kepribadian dan cara hidup mereka. Salah satu cara konsep perlawanan dalam perspektif terapi *gestalt* ini adalah untuk memandangnya sebagai bentuk perlawanan dalam upaya penyadaran akan aspek-aspek diri dan aspek-aspek lingkungan. *Passon* dan *Zinker* menggambarkan langkah-langkah pembinaan yang berguna baik saat persiapan maupun pada saat mengakhiri terapi. Langkah-langkah ini :

- Konselor harus cukup sensitive untuk mengetahui kapan saat untuk meninggalkan sendirian.
- Peserta harus sensitif dalam mengenali percobaan-percobaan pada waktu yang tepat dan dengan sikap yang tepat pula.
- Sifat eksperimen tergantung masalah individu.
- Eksperimen memerlukan aturan keaktifan klien dalam mengeksplorasi dirinya.
- Yang terbaik adalah konselor menghargai latar belakang budaya klien dan hubungan baiknya dengan orang.
- Ketika menemui keraguan pelaku terapi menemukan keraguan, alangkah baiknya untuk mengeksplorasi maknanya bagi klien
- Pelaku terapis harus bersifat fleksibel dalam menggunakan teknik, memberikan perhatian khusus bagaimana klien membuat respon

- Konselor harus siap membarikan tugas supaya klien mendapat kesempatan baik untuk berhasil
- Pelaku terapi perlu mempelajari eksperimen yang terbaik untuk dipraktikkan dalam sesi dan mana yang terbaik untuk ditampilkan diluar.

2. Merokok

a. Pengertian kebiasaan merokok

Kebiasaan tidak bisa dikenal secara langsung dengan sendirinya, tetapi dari suatu proses yang nyata yang menimbulkan kebiasaan tersebut. Menurut *Tomkins*, kebiasaan merokok dapat dilihat dari beberapa tipe berdasarkan *Management of affect theory*, antara lain sebagai berikut :

- 1) Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif. Dengan merokok, seseorang mengalami peningkatan rasa yang positif. Dalam hal ini ada tiga sub tipe yaitu merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat. Merokok hanya melakukan sekedarnya untuk menyenangkan perasaan serta kenikmatan yang diperoleh dengan memegang rokok.
- 2) Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif. Banyak orang yang merokok demi mengurangi perasaan negative, misalnya saat mereka marah, cemas, dan gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka merokok bila

perasaan tidak enak sedang dialami, sehingga mereka terhindar dari perasaan yang lebih tidak menyenangkan.

- 3) Perilaku merokok yang adiktif. Hal ini dinamakan *psychological addictioan* oleh Green. Orang-orang yang menunjukkan perilaku seperti itu akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang pada umumnya mereka akan pergi keluar rumah untuk membeli rokok meskipun itu sudah tengah malam karena dia khawatir apabila rokok tidak tersedia setiap saat ia akan pasti merasa menginginkannya.
- 4) Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan. Seseorang merokok bukan demi mengendalikan perasaannya tetapi karna benar-benar sudah menjadi kebiasaan rutin. Baginya, merokok merupakan suatu perilaku yang bersifat otomatis, sehingga sering kali dilakukan tanpa dipikirkan dan disadari. Aia menyalakan api rokoknya bila rokok yang terdahulu telah benar-benar habis⁶

⁶ <http://pratiwirandukan.blogspot.com/2013/02/karya-tulis-ilmiah-bahaya-merokok.html?m=1>

b. Tipe-tipe perokok

Secara umum, tipe perokok dibagi menjadi dua, yaitu perokok aktif dan perokok pasif.

- 1) Perokok aktif (*Active Smoker*), perokok aktif adalah seseorang yang benar-benar memiliki kebiasaan merokok. Merokok sudah menjadi bagian hidupnya, sehingga rasanya tidak enak bila sehari saja tidak merokok. Oleh karena itu, ia akan melakukan apapun demi mendapatkan rokok, kemudian merokok.
- 2) Perokok pasif (*Passive Smoker*), perokok pasif ialah seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun terpaksa harus menghisap asap rokok yang dihembuskan oleh orang lain yang kebetulan ada didekatnya. Meskipun perokok pasif tidak merokok, tetapi perokok pasif memiliki resiko yang sama dengan perokok aktif dalam hal terkena penyakit yang disebabkan oleh rokok, seperti serangan jantung, penyakit kanker dan pembuluh darah, serangan asma bronkhiale, mudah lupa, infeksi hidung dan tenggorokan, meninggal pada usia muda, dan wanita hamil kemungkinan melahirkan bayi premature.⁷

c. Dampak merokok

Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dari dibuktikan oleh banyak orang. Efek-efek yang merugikan akibat merokokpun sudah diketahui dengan jelas. Banyak penelitian

⁷ <http://hellosehat.com/pusat-kesehatan/berhenti-merokok/8-kandungan-berbahaya-dalam-rokok-dan-pengaruhnya-pada-tubuh.html?m=1>

membuktikan bahwa kebiasaan merokok meningkatkan resiko timbulnya berbagai penyakit, seperti penyakit kanker, paru-paru, jantung koroner, impotensi, stroke, merusak otak dan indra, mengancam kehamilan, merontokkan rambut, katarak, keriput, merusak pendengaran, merusak gigi, emfisema, osteoporosis, tukak lambung, kanker Rahim dan keguguran, kelainan sperma, penyakit burger, dan gangguan psikologi.⁸

3. Remaja

Remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja merasakan bukan kanak-kanak lagi, akan tetapi belum mampu memegang tanggung jawab seperti orang dewasa. Karena itu pada masa remaja ini terdapat kegoncangan pada individu remaja, terutama dalam melepaskan nilai-nilai lama dan memperoleh nilai-nilai yang baru untuk mencapai kedewasaan. Hal ini tampak dalam tingkah laku remaja itu sehari-hari, baik di rumah, di sekolah, maupun di dalam masyarakat. Ditambah lagi pada masa ini dorongan seksual menonjol dan menampilkan dalam kelakuan-kelakuan remaja terutama terhadap jenis kelamin yang berlainan. Pada usia remaja factor lingkungan hidup sangat berpengaruh terhadap pembentukan sikap dan kepribadiannya, karena banyak hal yang terjadi selama rentang masa remaja, baik ketika masa awal, yaitu kematangan secara seksual dan masa akhir saat mencapai usia matang secara hokum. Misalnya,

⁸ <http://azarrd.blogspot.com/2015/02/contoh-makalah-tentang-pengaruh-merokok.html?m=1>

perubahan tingkah laku, sikap dan nilai-nilai yang tidak hanya mengindikasikan perubahan yang lebih cepat pada awal masa remaja daripada tahap akhir masa remaja, tetapi juga mengindikasikan tingkah laku sikap dan nilai-nilai pada awal masa remaja. Atas dasar itulah, muncul pembagian secara umum. Awal masa remaja dan akhir masa remaja merupakan alternatif yang dianggap mudah untuk menentukan dan memahami apa saja yang terjadi pada masa itu.⁹

Pada masa remaja terjadi perubahan fisik dan kepribadian yang signifikan sehingga berdampak pada perubahan emosional yang besar. Periode yang berlangsung antara usia 12-18 ini sering disebut masa yang penuh gejolak, masa yang penuh dengan pemberontakan. Dalam aspek kognitif, remaja mengalami peningkatan dalam pemahaman mereka tentang dunianya. Remaja memiliki keinginan yang kuat untuk mulai mandiri, tidak terikat pada orang tua, tetapi dia juga masih merasa bingung dalam menghadapi dunia barunya ini.¹⁰

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan remaja dapat dilihat dari dua sisi, yakni dari segi psikologis, fisik, dan emosional.

⁹ Al-mighwar Muhammad, *Psikologi Remaja Petunjuk Bagi Guru dan Orangtua*, (Bandung : Pustaka Setia, 2006), hlm. 62

¹⁰ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta : Universitas Indonesia (UIN Pers), 2005), hlm. 172

4. Latar belakang yang menyebabkan seseorang remaja merokok

Adapun yang melatar belakangi remaja merokok disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain yaitu :

- a. Pengaruh orang tua, di mana salah satu temuan tentang remaja perokok adalah bahwa anak muda yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, di mana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dan memberikan hukuman fisik yang keras, akan lebih mudah untuk menjadi perokok dibandingkan anak-anak muda yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia karena rokok dianggap mampu menghilangkan persoalan yang mereka hadapi. Selain itu kebiasaan orang tua merokok dalam lingkungan rumah juga dapat menjadi contoh langsung bagi anak-anak untuk mengikuti pola hidup orang tuanya.
- b. Faktor kepribadian, di mana orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu, ingin melepaskan diri dari rasa sakit, ingin membebaskan diri dari kebosanan atau ingin dianggap sebagai pria dewasa.
- c. Pengaruh iklan, di mana iklan-iklan di media massa dan elektronik menampilkan gambaran dengan jelas bahwa perokok adalah lambang kejantanan dan glamour, membuat remaja seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku dalam iklan.
- d. Pengaruh lingkungan, beberapa orang tinggal didaerah dengan prevelensi perokok yang tinggi. Apabila di rumah sendiri, orang tua

(ayah) merokok maka bukan tidak mungkin anaknyaapun melakukan hal yang sama. Lingkungan keluarga yang peduli dengan kesehatan dimana kepala keluarga tidak merokok memperkecil kemungkinan anaknya kelak untuk menghisap rokok. Apalagi di zaman sekarang ini, dalam acara apapun kita wajib menemukan orang-orang yang merokok termasuk kita sendiri ikut menjadi perokok pasif.

5. Pendekatan teori *gestalt* dalam memberikan arahan kepada remaja perokok di Lingkuunagn Presak Timur Pagutan Kota Mataram

Metode *gestalt* dapat membantu klien untuk dapat mengembangkan kepribadiannya secara menyeluruh dan memiliki kemampuan untuk memecahkan permasalahannya sendiri. Dengan terbentuknya kepribadian klien secara menyeluruh, klien dapat menyadari sepenuhnya kelebihan dan kelemahan dirinya sehingga klien tidak akan lagi bergantung pada orang lain, tetapi ia dapat berdiri sendiri dan menentukan pilihannya sendiri sekaligus mampu mengemban tanggung jawab. Hal inilah yang akan membantu klien untuk menemukan pusat dirinya. Sasaran utama *gestalt* adalah pencapaian kesadaran, tanpa kesadaran, klien tidak akan mampu menyentuh dimensi kepribadiannya yang ingin ditolak atau dihindarinya. Terapi *gestalt* memiliki cukup banyak teknik yang dapat digunakan yaitu teknik pengarahan langsung, dimana seorang teman dekat atau teman sebayanya memberikan pengarahan secara terus

menerus hal-hal yang harus dilakukan klien untuk mengurangi kebiasaan merokok.¹¹

6. Hambatan dalam penerapan teori *gestalt* disaat pengarahan remaja di Lingkungan Presak Timur Kota Mataram

- a. Disebabkan oleh faktor usia, terkadang remaja sulit bisa menerima nasehat atau masukan dari seseorang, karena pada usia remaja, kondisi labil biasa terjadi pada seseorang. Mereka akan cenderung membuat keputusan-keputusan yang salah.
- b. Ketika kita mencoba untuk menasehati secara terus menerus, akan sulit diterima oleh klien, karena memang kebiasaan merokok sudah melekat pada diri klien.
- c. Untuk menerapkan terapi *gestalt*, butuh kesabaran agar bisa merubah kebiasaan negative pada remaja tersebut, karena diusia yang masih remaja, kebanyakan dari mereka dikuasai oleh emosinya itu sendiri.
- d. Terapi *gestalt* menekankan tanggung jawab atas diri kita sendiri, tetapi mengabaikan tanggung jawab kita kepada orang lain.
- e. Masa remaja adalah masa dimana hanya kesenangan yang terlihat tanpa memikirkan hal-hal yang membuat dirinya salah arah, karena kebanyakan remaja terkadang hanya menerima kata-kata teman, sedangkan nasehat dari orang tua sendiripun tidak didengarkan.

¹¹ Namora Lumonggan Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta : Penerbit Kencana, 2016), hlm. 163-164

G. Metode penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian studi kasus, yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data melalui observasi peran-peran atau pelibatan (*participant observation*).¹² Sedangkan sifat penelitian ini adalah *deskriptif kualitatif* yang berkeinginan memperoleh gambaran yang menyeluruh tentang mengurangi kebiasaan merokok dan penyembuhannya dalam perspektif bimbingan dan konsling islam.

Menurut Nazir, metode deskriptif merupakan suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran atauoun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.¹³

Sedangkan Sugiyanto menyatakan bahwa metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.¹⁴ Menurut Whitney, metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat.¹⁵

¹² Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Pustaka Setia, 2011), hlm. 31

¹³ Nazir, M, *Metode Penelitian*, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1998)

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung : Alfabeta, 2005)

¹⁵ Whitney, F, *The Elemen Of Research*, (New York : Prentice-Hall, Inc, 1960)

Adapun masalah yang dapat diteliti dan diselidiki oleh penelitian deskriptif kualitatif ini mengacu pada studi kuantitatif, studi komparatif (perbandingan),, serta dapat juga menjadi sebuah studi korelasional (hubungan) antara satu unsur dengan unsur lainnya. Kegiatan penelitian ini meliputi pengumpulan data, analisis data, interpretasi data, dan pada akhirnya dirumuskan suatu kesimpulan yang mengacu pada analisis data tersebut.

Dalam penelitian ini, pada umumnya akan terjadi 3 hal kemungkinan masalah yang dibawa oleh peneliti ke penelitian tersebut, diantaranya sebagai berikut :

1. Masalah yang dibawa peneliti adalah masalah tetap, yaitu judul dari penelitian deskriptif kualitatif mulai awal pengajuan proposal hingga akhir laporan tetap sama.
2. Masalah yang diajukan oleh peneliti menjadi berkembang serta lebih hal ini tidak terlalu banyak hal yang berubah, hanya butuh penyempurnaan saja.
3. Masalah yang diajukan oleh peneliti sudah melakukan penelitian tersebut di lapangan akan berubah total, akan terjadi pergantian objek masalah secara menyeluruh dan akan berbeda dari penelitian awal sebelum memasuki lapangan penelitian.

Setiap penelitian tentunya mempunyai tujuan yang berbeda-beda, termasuk juga penelitian deskriptif kualitatif ini. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah tidak hanya untuk menjelaskan secara menyeluruh masalah yang akan diteliti dan diamati saja, namun juga ada tujuan lainnya.

Tujuan dari penelitian deskriptif kualitatif akan menjadi pedoman bagi kita ketika akan melakukan suatu penelitian.

Tujuan dari penelitian deskriptif kualitatif searah dengan rumusan masalah serta pertanyaan penelitian atau identifikasi masalah penelitian. Hal ini disebabkan tujuan dari penelitian ini akan menjawab pertanyaan yang sebelumnya dikemukakan oleh rumusan masalah serta pertanyaan penelitian atau identifikasi masalah. Tujuan ini juga menentukan bagaimana anda mengolah atau menganalisis hasil penelitian yaitu dengan membuat analisisnya memakai metode penelitian ini.

1. Lokasi penelitian

Adapun lokasi yang dipilih adalah di Lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram

2. Sumber data

Yang dimaksud dengan sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data diperoleh. Data yang dianalisis untuk mempermudah, untuk menghadapi pemecahan masalah yang berasal dari masyarakat secara langsung atau dari lapangan dan kepustakaan.

Sumber data dapat dilakukan melalui 2 hal yaitu, sumber primer dan sumber sekunder. Adapun sumber tersebut meliputi :

a) Data Primer

Data primer yaitu data atau informasi yang diperoleh secara langsung dari sumber atau responden. Sumber data primer yang diperoleh dalam penelitian ini adalah dari wawancara dengan

informan. Informan yaitu orang yang dipandang mengetahui permasalahan yang akan dikaji dan dapat memberikan informasi atas data yang dibutuhkan.

Adapun sumber data primer dalam penelitian ini, yaitu :

1) Kepala lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram. TGH.
Iqbal Muhidin

2) Salah satu tokoh masyarakat

3) Remaja yang kecanduan merokok

b) Data Sekunder

Data sekunder yaitu data atau informasi yang diperoleh bukan dari sumber atau responden, tetapi data yang diperoleh adalah dengan menggunakan studi kepustakaan yaitu dari buku-buku, literatur ataupun dokumen-dokumen yang sesuai dengan yang akan diteliti.

Adapun data sekunder dari penelitian ini adalah :

1) Data mengenai jumlah di Lingkungan Presak Timur Pagutan
Kota Mataram

2) Profil Lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram.

3. Pengumpulan data

Untuk mengumpulkandata relevan dengan masalah yang diteliti maka dalam hal ini peneliti akan menggunakan tiga metode, yaitu metode observasi, wawancara dan dokumentasi.

a. Metode Observasi

Metode observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Dalam observasi melibatkan dua komponen, yaitu si pelaku observasi yang dikenal dengan *observer* dan objek yang diobservasi disebut sebagai *observe*. Metode observasi bertujuan untuk memudahkan penelitian dalam mengumpulkan data-data yang dibutuhkan supaya penelitian yang dilakukan secara efektif dan efisien yang tentunya dengan dukungan data-data yang valid hasil observasi. Adapun yang diobservasi adalah sebagai berikut :

- a) *Place*, atau tempat dimana interaksi dalam situasi sosial sedang berlangsung.
- b) *Actor*, perilaku atau orang-orang yang sedang memainkan peran tertentu.
- c) *Activity* atau kegiatan yang dilakukan oleh *actor* dalam situasi sosial yang sedang berlangsung.¹⁶

Adapun jenis observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah observasi non partisipan atau observasi yang tidak terlibat langsung di lokasi penelitian. Observasi non partisipan adalah peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen.

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : ALfabeta, 2015), hlm. 229

b. Metode Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan jalan komunikasi yakni melalui kontak atau hubungan pribadi antara pengumpulan data (pewawancara) dengan sumber-sumber data (responden). Jadi, wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, bertatap muka antara penanya dengan penjawab.¹⁷

Metode wawancara adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi secara langsung dengan mengungkapkan pernyataan-pernyataan pada informan. Dari pendapat tersebut peneliti mengambil kesimpulan bahwa metode wawancara merupakan suatu teknik dalam rangka mengumpulkan data dan informasi dengan melakukan tanya jawab dengan sumber data.

Pada umumnya ada 3 macam wawancara yaitu wawancara terstruktur, semistruktur dan tak terstruktur. Dalam hal ini peneliti memilih wawancara tak terstruktur yang artinya peneliti bebas mengungkapkan pertanyaan dalam informan.

Ada jenis wawancara yang digunakan peneliti adalah secara tidak terstruktur supaya lebih cepat dan mudah mendapatkan informasi data yang dibutuhkan dari informan.

¹⁷ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Rosda Karya, 2005), hlm. 25

c. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah sarana pembantu peneliti dalam mengumpulkan data atau informasi dengan cara membaca surat-surat, pernyataan tertulis kebijakan tertentu dan bahan-bahan tulisan lainnya. Metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data dengan menggunakan bahan tertulis ataupun film yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan seorang peneliti.¹⁸

Adapun dokumentasi ini peneliti gunakan untuk mengumpulkan data tertulis yang dapat memberikan keterangan yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan, seperti data tentang keadaan geografi dan kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh remaja di Lingkungan Presak Timur Kota Mataram.

4. Analisa data

Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas hingga datanya sudah jenuh. Analisis data kualitatif berdasarkan model analisis interaktif terdiri dari tiga langkah yang saling berinteraksi yaitu :

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, mengabstrakan, dan informasi data kasar yang muncul dari catatan lapangan. Reduksi data dalam penelitian ini berlangsung secara terus menerus selama penelitian ini berlangsung. Reduksi data dilakukan untuk

¹⁸ Lexi J.Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2004), hlm. 70

menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak diperlukan dan mengorganisasikan data yang diperlukan sesuai fokus mengenai masalah penelitian.¹⁹

b. Penyajian Data (*Display Data*)

Hasil reduksi data selanjutnya disajikan dalam bentuk teks naratif.

Teks naratif digolongkan sesuai topik masalah. Penyajian data merupakan tahapan untuk memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan selanjutnya untuk dianalisis dan diambil tindakan yang dianggap perlu.

c. Penarikan Kesimpulan

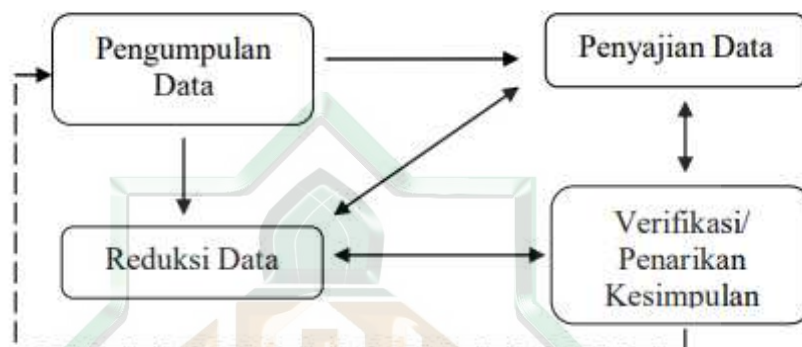
Kegiatan menarik kesimpulan sebenarnya hanyalah sebagian dari suatu kegiatan konfigurasi yang utuh, karena penarikan kesimpulan juga divertifikasi sejak berlangsungnya awal penelitian sampai akhir penelitian yang merupakan suatu proses berkesinambungan dan berkelanjutan. Berdasarkan uraian di atas, secara umum analisis data penelitian ini setelah mencatat fenomena di lapangan baik melalui pengamatan, wawancara dan dokumentasi dalam bentuk catatan lapangan dilakukan melalui tahap berikut :

- 1) Menelaah kembali catatan hasil pengalaman wawancara dan studi dokumentasi serta memisahkan data yang dianggap penting dan tidak penting. Pekerjaan ini diulang kembali untuk memeriksa kemungkinan kekeliruan klasifikasi.

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Kuantitatif, Kualitatif dan R&D), (Bandung : Alfabeta), hlm. 218

- 2) Mendeskripsikan data yang telah diklasifikasikan, untuk kepentingan penelaah lebih lanjut dengan memperhatikan fokus dan tujuan penelitian.

Keseluruhan proses analisis seperti gambar berikut :²⁰



Sumber: Miles Huberman (Sugiono, 2014)

Dengan metode ini penyusun berusaha untuk menelusuri terapi sedekah dan self kontrol untuk mengurangi memberikan kecanduan merokok pada remaja, sehingga dapat diharapkan memberikan sumbangan teoritik yang kemudain diimplementasikan untuk menyembuhkan persoalan kecanduan game online. Disamping itu juga digunakan analisis kualitatif, dengan menggunakan cara berfikir dan induktif.

- a. *Induktif*, yaitu penulis menganalisa data yang berupa pendapat-pendapat para ahli dalam psikoterapi (islami), kemudian dari hasil analisis tersebut penulis akan menarik kesimpulan dalam bentuk pernyataan yang bersifat umum.

²⁰ Bungin Burhan, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Kencana, 2011), hlm 89.

- b. *Deduktif*, yaitu menyusun menganalisis data yang berupa pernyataan-pernyataan yang bersifat umum, dan kemudian hasil analisis tersebut dipergunakan untuk menguji persoalan-persoalan yang bersifat khusus, dalam hal ini pendapat para ahli tentang bimbingan konseling islam sebagai mediator dalam penyembuhan stress dan depresi.²¹

H. Sistematika pembahasan

Untuk mempermudah dalam penulisan ini, secara garis besar pembahasan dalam proposal ini terbagi menjadi 3 bagian, yaitu pendahuluan, isi dan penutup. Setiap bagian tersusun dalam beberapa bab, yang masing-masing memuat sub-sub bab yaitu :

Bab I merupakan bab pendahuluan yang meliputi: penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, landasan teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

²¹ Khoirul Amin, *Terapi Psikoprobem Melalui Sholat*, (Skripsi, FD UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2004), hlm, 95

I. Rencana jadwal kegiatan penelitian

No	Kegiatan	Bulan Ke-					
		1	2	3	4	5	6
1	Penyusun proposal	✓					
2	Seminar proposal		✓				
3	Memasuki lapangan			✓			
4	Tahap seleksi dan analisis				✓		
5	Membuat draf laporan					✓	
6	Diskusi draf laporan					✓	
7	Penyempurnaan laporan					✓	
8	Dan seterusnya disesuaikan kebutuhan						✓

BAB II

PAPARAN DAN HASIL TEMUAN

A. Gambaran umum lokasi penelitian

1. Letak Geografis dan Kondisi Geografis

Tabel 2.1

Luas Tanah dan Bangunan Lingkungan Presak Timur Pagutan

No	Jenis/Bangunan	Jumlah	Luas Tanah (m ²)
1	Luas Pemukiman	1	39,546.94
2	Luas Persawahan	1	49,063.88
3	Luas Perkebunan	1	1,819.68
4	Luas Kuburan	1	1,2
5	Luas Pekarangan	1	19,23
6	Luas Taman	1	0,431.92
7	Perkantoran	1	0,105.11
8	Luas Prasarana Umum Lainnya	1	6,67
9	Sawah Irigasi Teknis	1	68,24
10	Sawah Irigasi ^{1/2} Teknis	1	77,51

Jumlah lingkungan sebanyak 15 lingkungan dengan batas wilayah sebagai berikut :²²

- a. Pagutan barat : Lingkungan Pesongoran, Lingkungan Pagutan Permai, Lingkungan Batu Rujung, Lingkungan Belatung, Lingkungan Asak, Lingkungan Perumahan Griya Indah.
- b. Pagutan : Lingkungan Presak Barat, Lingkungan Presak Timur, Lingkungan Gulinten, Lingkungan Karang Genteng.
- c. Pagutan Timur : Lingkungan Bukit Ngandang, Lingkungan Intaran, Lingkungan Karang Buaya, Lingkungan Sukadana, Lingkungan Petemon.

Keadaan iklim wilayah kelurahan pagutan, sebagaimana di wilayah Indonesia mempunyai iklim kemarau dan penghujan, hal tersebut mempunyai pengaruh langsung terhadap pola tanam yang ada di Kelurahan Pagutan Kecamatan Mataram.

Secara geografis, Kelurahan Pagutan berada pada tingkat curah hujan rata-rata sebesar 1.982 Mn/Th, suhu udara rata-rata sebesar 31°C, dan dengan bentang wilayah datar.

²² Data monografi Kelurahan Pagutan, tahun 2019

B. Keadaan sosial dan ekonomi masyarakat

Tabel 2.2

Jumlah penduduk

No	Usia	JenisKelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	0-10	709	704	1.413
2	11-20	900	861	1.761
3	21-30	969	1.047	2.016
4	31-40	728	827	1.555
5	41-50	473	527	1.000
6	51-60	312	316	628
7	61-75	188	202	390
Total				8.840

Jumlah penduduk kelurahan Pagutan adalah 8.840 jiwa yang terdiri dari laki-laki 4.356 jiwa dan perempuan 4.484 jiwa dan 2.118 KK dengan tingkat penyebaran yang merata disemua lingkungan.

Tabel 2.3

Tingkat pendidikan

No	Tingkat pendidikan	Jumlah
1	Belum sekolah (balita)	260 orang
2	Usia 3-6 tahun sedang TK / play group	291 orang
3	Usia 7-18 tahun yang sedang sekolah	1.905 orang
4	Usia 18-56 tahun tidak pernah sekolah	478 orang
5	Usia 18-56 tahun pernah SD tapi tidak tamat	1.735 orang
6	Tamat SD / sederajat	512 orang
7	Tamat D1	23 orang
8	Tamat D3	56 orang
9	Tamat S1	240 orang
10	Tamat S2	18 orang
11	Tamat SMP	873 orang
12	Tamat SMA	1.099 orang

Sumber : Profil Kelurahan Pagutan Tahun 2019

1. Ekonomi

Kelurahan Pagutan selama ini masih mengendalikan potensi perdagangan yang menjadi pendukung utama dalam meningkatkan perekonomian masyarakat disamping usaha lain dibidang tukang jahit, wiraswasta, karyawan perusahaan, pegawai negeri sipil dan lain-lain

2. Keagamaan

Kelurahan Pagutan merupakan kelurahan dengan mayoritas agama islam.hal ini dapat dilihat dari banyaknya bangunan masjid, musholla dan kegiatan keagamaan seperti pengajian rutin yang diikuti oleh masyarakat kelurahan Pagutan.²³

3. Mata pencaharian

Kelurahan Pagutan berdasarkan fakta geografis merupakan wilayah perdagangan yang sebagian besar rata-rata pengusaha di kelurahan Pagutan merupakan hak milik dan juga penyakap. Mata pencaharian penduduk kelurahan Pagutan yang sangat dominan adalah pedagang, selengkapnya sebagai berikut :

²³ Data monografi Kelurahan Pagutan, tahun 2019

Tabel 2.4

Mata pencaharian

No	Mata pencaharian	Jumlah
1	Petani	
2	Pedagang/Pengusaha	
3	Buruh tani	
4	Buruh lepas	
5	Pertukangan	
6	Perawat	
7	PNS	
8	POLRI	
9	TNI	
10	Karyawan perusahaan	
11	Honorar	
12	PRT	
13	Dosen swasta	
14	Tukang kayu	
15	Tukang jahit	
16	Lainnya	

Sumber : Profil Kelurahan Pagutan Tahun 2019

C. Tahap penyembuhan remaja selama proses meneliti

1. Minggu pertama (Tahap Pengenalan)

Daftar nama 10 remaja Pagutan Presak Timur yang merokok :

No	Nama	Usia	Sekolah
1	Sahrul Ramadi	15 th	SMPN 7 Mataram
2	Muh. Neika Fajril Awwalin	14 th	SMPN 7 Mataram
3	M. Fariz Hamzan wadi	15 th	SMPN 19 Mataram
4	Adiatna Putra Wijaya	13 th	SMP
5	Muzainul Akhirin	16 th	SMPN 8 Mataram
6	Muhammad Fachryan Amri	17 th	SMKN 3 Mataram
7	Haerul Anwar	15 th	SMK
8	Khaerul Abror	17 th	MA Nurul Qur'an
9	Ahmad Irwandi	17 th	SMA
10	M. Rifki Azandi	16 th	MTs Nurul Qur'an

1. Sahrul Ramadi

Adalah seorang remaja perokok, dia mulai merokok dari 1th yang lalu saat berusia 10th keatas, alas an dia pertama kali merokok yaitu karena penasaran dan ingin mencoba merokok, awalnya dia melihat temannya merokok dan akhirnya terpengaruh untuk mencoba, dia biasanya merokok di tempat umum dan menghabiskan 1-10 batang/hari. Dia merokok setiap hari dalam keadaan apapun bersama teman-temannya.

2. Muh. Neika Fajril Awwalin

Seorang remaja perokok, dia mulai merokok kurang dari 1th saat berusia 10th keatas, alasannya pertama kali adalah karena penasaran dan ingin mencoba dia dipengaruhi oleh teman-temannya. Dia biasanya merokok dan menghabiskan rokok sehari dengan jumlah yang tidak menentu, karena dia merokok hanya saat merasa bosan dan tidak berkegiatan.

3. M. Fariz Hamzan Wadi

Adalah seorang remaja perokok, dia merokok kurang dari 1th yang lalu, alasan pertama kali merokok adalah agar terlihat dewasa, karena sering bergaul dengan remaja yang lebih besar darinya, parahnya lagi, dia biasa merokok di sekolah dengan menghabiskan 1-10 batang/hari dan meminta rokok pada temannya. Dia biasa merokok saat sedang santai bersama teman-temannya.

4. Aditna Putra Wijaya

Adalah seorang remaja perokok kurang dari 1th yang lalu, alasan pertama kali dia merokok karena perasaan dan ingin mencoba. Dia dipengaruhi oleh temannya sehingga membuatnya penasaran. Sehari, dia bisa menghabiskan 1-10 batang dan dibeli oleh teman, dia merokok disaat sedang santai bersama teman-temannya.

5. Muzainul Akhirin

Seorang remaja perokok kurang dari 1th yang lalu, alasan pertama kali merokok karena penasaran dan ingin mencoba, dia dipengaruhi oleh teman-temannya dan biasanya merokok bersama teman-temannya dengan

menghabiskan 1-10 batang/hari dengan membeli sendiri, dia biasanya merokok saat mulutnya terasa tidak enak.

6. Muhammad Fachryan Amri

Seorang remaja perokok yang tidak terlalu berat, hanya mencoba ketika berkumpul bersama teman-temannya saja, singkatnya penasaran. Dia merokok hanya disaat sedang merasa stress.

7. Haerul Anwar

Seorang remaja yang memulai lebih dari 1th yang lalu, dia tidak terpengaruh oleh siapa-siapa, akan tetapi mencoba karena iseng, dia biasa merokok di tempat umum dengan menghabiskan 1-10 batang/hari. Dia biasanya merokok berama teman-temannya disaat sedang santai.

8. Khaerul Abror

Seorang remaja perokok yang berawal dari lebih dari 1th yang lalu, dia mencoba merokok hanya karena iseng-iseng ingin mencoba, dia biasanya merokok di sekolah bersama teman-temannya dengan menghabiskan 1-10 batang/hari.

9. Ahmad Irwandi

Seorang remaja perokok, alasan pertama kali merokok karena penasaran dan ingin mencoba, dia dipengaruhi oleh teman-temannya dan merokok saat sedang santai di tempat umum dengan menghabiskan 1-10 batang/hari dengan membeli sendiri.

10. M. Rifki Azandi

Seorang perokok yang pertama kali mencoba kurang dari 1th yang lalu karena penasaran dan ingin mencoba, dia dipengaruhi oleh teman-temannya dan merokok bersama dengan teman-temannya ditempat umum dengan menghabiskan 1-10 batang/hari, dia biasanya merokok ketika sedang bosan.

Dari semua remaja yang merokok, rata-rata dipengaruhi oleh pergaulannya dengan teman. Untuk bisa mengatasi permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode *gestalt*. Metode *gestalt* dapat membantu klien untuk dapat mengembangkan kepribadiannya secara menyeluruh dan memiliki kemampuan untuk memecahkan permasalahannya sendiri. Dengan terbentuknya kepribadian klien secara menyeluruh, klien dapat menyadari sepenuhnya kelebihan dan kelemahan dirinya sehingga klien tidak akan lagi bergantung pada orang lain, tetapi ia dapat berdiri sendiri dan menentukan pilihannya sendiri sekaligus mampu mengemban tanggung jawab. Hal inilah yang akan membantu klien untuk menemukan pusat dirinya. Sasaran utama *gestalt* adalah pencapaian kesadaran, tanpa kesadaran, klien tidak akan mampu menyentuh dimensi kepribadiannya yang ingin ditolak atau dihindarinya. Terapi *gestalt* memiliki cukup banyak teknik yang dapat digunakan untuk membantu klien mencapai kesadaran. Salah satu teknik yang digunakan yaitu teknik pengarahan langsung, dimana seorang teman dekat atau teman sebayanya memberikan

pengarahan secara terus menerus hal-hal yang harus dilakukan klien untuk mengurangi kebiasaan merokok.

2. Faktor-faktor yang Menyebabkan Remaja Merokok di Lingkungan Presak Timur Pagutan

Perilaku merokok adalah hal yang biasa kita dilihat dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pada anak-anak remaja. Akan tetapi perilaku tersebut terjadi bukan semata keinginan yang mendasar dalam diri manusia, tapi perilaku tersebut tidak terlepas dari pengaruh atau faktor dalam diri maupun luar diri seorang remaja, (*internal dan eksternal*). Masa remaja merupakan masa yang labil, masa topan badai, karena pada masa ini adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja sehingga dalam menjalankan pertumbuhan dan perkembangannya banyak pengaruh yang dialami yang terkadang akan membawa kepada perilaku menyimpang.

Seperti di Lingkungan Presak Timur Pagutan banyak anak remaja yang merokok, dari hasil observasi dan wawancara peneliti menemukan ada beberapa faktor yang mempengaruhi remaja merokok, sebelum peneliti menjelaskan secara terperinci faktor remaja merokok ada faktor yang langsung dijelaskan oleh Kepala Lingkungan Presak Timur, yakni :

“kalau dilihat dari faktor remaja yang mengkonsumsi rokok karena pergaulannya seperti yang terjadi di Lingkungan Presak Timur ini, para remaja di sini keliatannya sudah biasa untuk merokok di sembarang

tempat, sudah tidak ada rasa malunya, dan merokok sudah dianggap itu hal yang biasa karena terpengaruh oleh orang-orang yang sudah dewasa”.²⁴

Adapun hasil wawancara dengan salah satu ketua RT atau tokoh masyarakat, yang mengatakan bahwa :

“Anak-anak di Lingkungan ini memang banyak yang merokok, terutama remaja yang rumahnya dibagian dalam, karena sifat dan karakter mereka menurun dari senior ke junior, sehingga sulit untuk bisa dicegah kebiasaan merokok tersebut”.²⁵

Kemudian ada beberapa faktor yang membuat remaja di Lingkungan Presak Timur ini terjerumus dalam perilaku merokok diantaranya adalah :

a. Faktor Orang Tua

Kedudukan keluarga terutama orang tua mempunyai tempat primer dalam pembentukan pribadi seorang remaja yang kehilangan keharmonisan itu akan mempunyai pengaruh destruktif bagi perkembangan psikologi diri remaja. Maka ketidak harmonisan tersebut bagi remaja dirasa sebagai hal membingungkan, sebab merasa kehilangan tempat berpijak dan pegangan hidup, sebab harmonis atau tidaknya suatu keluarga sangat berpengaruh terhadap perilaku remaja hal ini sesuai dengan yang dialami seorang remaja yang bernama Rifki mengatakan alasannya merokok :

“saya sangat bosan dengan kehidupan di rumah saya karena orang tua saya selalu bertengkar di depan saya, saya tidak tahan dengan kondisi

²⁴ TGH. Iqbal Muhidin, *Wawancara*, Pagutan, 2019

²⁵ Haris, *Wawancara*, Pagutan, 2019

seperti itu. Ketika saya bosan dengan keadaan keluarga saya yang seperti itu, saya ingin mendapatkan ketenangan seperti saya. Jujur, saya sudah sangat bosan, dan ketika saya sudah sangat bosan saya merokok agar pikiran saya tenang karena dengan merokok pikiran saya tenang”.²⁶

Kemudian di dalam kehidupan berkeluarga juga terjadi perbedaan pendapat antara orang tua dan anak terkadang apa yang diinginkan oleh seorang anak remaja tidak seperti yang diinginkan oleh orang tua, contoh dalam hal minat dan bakat, pendidikan, karir dan lainnya, hal ini juga menjadi pemicu remaja untuk melakukan tindakan menyimpang dengan dasar kekecewaan terhadap orang tua yang otoriter, seperti yang peneliti temukan di Lingkungan Presak Timur dengan seorang responden yang bernama Irwan menuturkan alasannya mengkonsumsi rokok setiap hari :

“Karena saya ingin jadi polisi, akan tetapi orang tua saya acuh tak acuh dengan cita-cita saya, mereka ingin melihat saya masuk perguruan tinggi agar saya bisa jadi guru, keinginan orang tua saya sangat berbeda dengan keinginan saya, orang tua saya lebih memaksakan kehendaknya sendiri dari pada mengikuti kemauan saya”.²⁷

b. Faktor Kepribadian

Masa remaja merupakan masa yang sangat dibanggakan sehingga pada masa itu, rasa ingin tahu sangat berlebihan, karena pada masa

²⁶ Rifki, *Wawancara*, Pagutan, 2019

²⁷ Irwan, *Wawancara*, Pagutan, 2019

remajanya tidak ingin ketinggalan, kelabilan masa remaja inilah apabila tidak terkontrol akan menyebabkan perilaku yang tidak diinginkan. Rasa penasarannya yang begitu dalam dan juga dia sangat penasaran kenapa orang-orang disekitarnya suka mengkonsumsi rokok dan rasa penasarannya yang begitu dalam yang membuat dia ingin mencoba yang namanya rokok.

Seperti yang diungkapkan oleh seorang remaja yang bernama Diat mengatakan alasannya mengkonsumsi rokok :

“Saya sangat penasaran dengan yang namanya rokok, karena orang-orang disekeliling saya sering mengkonsumsi rokok, saya tidak pernah ditawarkan teman-teman, saya hanya penasaran saja, kenapa rokok begitu digemari oleh orang deasa terutama remaja teman sebaya saya. Dan akhirnya saya mencoba mengkonsumsinya, awalnya saya tidak bisa, setelah mencobanya saya jadi batuk-batuk, akan tetapi karena terus-terusan penasaran, saya setiap hari mencobanya dan akhirnya kecanduan, dari situ saya sadar mengapa orang-orang begitu hobi merokok, karena memang membuat kita bisa lebih rileks”.²⁸

Hal serupa juga dikatakan oleh remaja bernama Fariz, ia mengatakan :

“saya malu dikatakan tidak bisa merokok, jujur saya juga penasaran dan akhirnya saya mulai mencoba”.²⁹

Dari hasil wawancara di atas jelas bahwa masa remaja adalah masa yang sangat labil dan juga pada masa ini rasa keingin tahuan remaja

²⁸ Fariz, *Wawancara*, Pagutan, 2019

²⁹ Diat, *Wawancara*, Pagutan, 2019

sangat tinggi. Apabila hal itu tidak ditunjang dengan nilai kegamaan yang kuat maka rasa keingin tahuan tersebut akan mengarah ke hal yang negatif sam seperti yang terjadi dengan hasil wawancara di atas.

c. Faktor Lingkungan

Masa remaja ini, biasanya timbul masalah-masalah yang kompleks, yang berkaitan dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja. Hal ini terjadi karena masa remaja adalah masa yang labil, sehingga remaja paling rentan terbawa arus gaya hidup yang tidak baik. Contohnya saja remaja mudah sekali terpengaruh gaya hidup yang tidak sehat, seperti mengkonsumsi rokok. Perilaku tersebut merupakan masalah yang paling sering terjadi.³⁰

Faktor lingkungan yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja antara lain adalah faktor teman sebaya. Banyak remaja memandang teman sebaya merupakan aspek yang penting dalam kehidupan mereka.

Banyak remaja yang tidak bisa menolak ajakan dari teman sebaya untuk merokok. Beberapa remaja akan melakukan apapun, agar dapat dimasukkan sebagai anggota kelompok pertemanan mereka.³¹

Pengaruh teman sebaya dalam pergaulan sangat dominan dalam menciptakan terjadinya kenakalan remaja. Beberapa penelitian membuktikan bahwa besar sekali pengaruh dari teman sebaya dalam memunculkan terjadinya kenakalan remaja. Seperti yang peneliti temukan di lokasi penelitian bahwa faktor teman sebaya dan faktor

³⁰ Erlisa Candrawati, "Hubungan Faktor Lingkungan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-laki Di Desa T Kabupaten Mojokerto". Jurnal Nursing News. 2(3) hlm. 70

³¹ *Ibid*, 70

lingkungan mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku merokok di Lingkungan Presak Timur seperti yang dikatakan oleh seorang remaja yang bernama Rama yang menceritakan faktor yang menyebabkan dia mengkonsumsi rokok :

“Awalnya saya hanya coba-coba saja karena ditawarkan oleh teman saya dan akhirnya saya mencobanya, lama kelamaan saya menjadi ketagihan dan menjadi kebiasaan saya sampai saat ini, apabila saya menolak, saya akan dikatakan penakut, banci dan kuper oleh teman-teman saya”.³²

d. Faktor Iklan

Mayoritas anak menjadi perokok lantaran terpengaruh iklan di televisi, iklan rokok begitu passif melakukan promosi di media penyiaran yang bertujuan menjerat anak menjadi perokok pemula. Promosi rokok di media penyiaran seperti televisi dan radio sering mengasosiasikan rokok dengan citra keren, gaul, percaya diri, setia kawan dan macho. Hal ini dinilai merupakan rangkaian diseminasi pesan sistematis dan taktik pemasaran yang menyesatkan. Tidak adanya larangan iklan rokok di media penyiaran, membuat anak dan remaja secara terus menerus mendengar kampanye-kampanye dari industri rokok. Penyampaian pesan yang berulang-ulang membuat anak dan remaja mengingat isi pesan dalam iklan.

³² Rama, *Wawancara*, Pagutan 2019

Seperti yang diungkapkan oleh remaja yang bernama Aril, ia mengatakan :

“Awalnya saya melihat iklan yang ditempel-tempel disetiap sudut jalan, dan disisi lain saya juga melihat teman-teman saya merokok, akhirnya dari situ saya mulai penasaran dan ingin mencoba, lama kelamaan saya kebiasaan karena sudah mencoba”.³³

3. Penerapan Terapi Gestalt Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja (Tindakan Penyembuhan)

Dalam pendekatan konseling gestalt berpandangan bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan. Setiap individu bukan semata-mata merupakan penjumlahan dari bagian-bagian organ-organ seperti hati, jantung, otak dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut. Manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integritas pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya.

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menerima tanggung jawab pribadi, memiliki dorongan untuk mengembangkan kesadaran yang akan mengarahkan menuju terbentuknya integritas atau keutuhan pribadi. Jadi dalam penelitian ini, peneliti memberikan motivasi dengan memberikan gambaran bahwa kebiasaan merokok dikalangan remaja amat membahayakan baik ditinjau dari segi pendidikan maupun kesehatan serta social ekonomi. Dipandang dari segi pendidikan sudah jelas bahwa hal ini akan mengganggu studinya, sedangkan dari segi kesehatan akibat

³³ Aril, Wawancara, Pagutan 2019

kebiasaan merokok akan menyebabkan berbagai penyakit (serangan jantung, gangguan pernafasan, dan sebagainya). Dari segi ekonomi merupakan pengeluaran anggaran yang tidak perlu atau pemborosan.

“ketika kalian ingin memulai berhenti atau mengurangi merokok, pikirkan bahwa kesehatan sangat penting, karena ketika kalian sakit, bukan hanya kalian yang kesakitan, tapi juga keluarga yang ikut susah merawat anak egois seperti kalian, pikirkan berapa uang yang kalian keluarkan hanya untuk membeli rokok, padahal kan masih banyak kebutuhan yang lebih penting yang harus kalian beli, dengan tidak merokok kalian juga bisa menabung”.

Hampir semua remaja perokok berkeinginan untuk berhenti merokok, sebagian remaja perokok menyadari jika ada kemauan mereka dapat berhenti merokok, sebagian dari mereka juga butuh semangat dan nasihat untuk bisa mengurangi kebiasaan merokok. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu remaja yang bernama Ayen :

“Dulu saya sempat berhenti merokok, tapi setelah saya diajak pergi oleh teman saya ke tempat orang jualan miras, saya disuruh nunggu diluar oleh teman saya, waktu lagi di luar, saya ditawari rokok oleh salah seorang yang ada disana, mau tidak mau akhirnya saya menerima karena bosan menunggu, dan dari situ saya mulai merokok lagi, lama kelamaan saya mencoba lagi untuk mengurangi, Alhamdulillah sekarang saya sudah agak

bisa mengurangi karena mengingat akan kesehatan saya yang lebih penting”.³⁴

Dari remaja yang peneliti wawancarai, sebagian dari mereka ada yang berkeinginan untuk berhenti merokok. Mereka menyadari resikonya dan termotivasi untuk berhenti merokok, namun mengalami kesulitan untuk berhenti merokok. Alasannya gangguan kesehatan dan kerugian ekonomi hampir merata ditemukan pada perokok yang ingin menghentikan kebiasaan merokok. Dukungan dari orang terdekat juga menjadi motivasi untuk berhenti merokok. Seperti yang dikatakan oleh remaja yang bernama Fariz :

“Sudah lama saya ingin berhenti merokok, tapi salah satu hambatannya adalah teman-teman sekeliling saya masih banyak yang merokok, dan mereka selalu menawarkan rokok kepada saya, tapi lama kelamaan setelah saya coba dan berusaha untuk mengurangi, saya memikirkan uang saku saya yang habis sia-sia hanya untuk membeli rokok yang bisa menyebabkan kematian, akhirnya sekarang saya berfikir dan merasakan bagaimana kesehatan itu lebih penting dibandingkan segalanya”.³⁵

Mengurangi kebiasaan merokok diawali dengan niat dan bisa dibantu dengan cara mengurangi kebiasaan merokok yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan terapi gestalt. Terapi gestalt ini dikembangkan oleh Frederick S. Pearl yang didasari oleh empat aliran yakni psikoanalisis, fenomenologis dan eksistensialisme serta psikologi gestalt. Menurut Pearls

³⁴ Fariz, *Wawancara*, Pagutan, 2019

³⁵ Ayen, *Wawancara*, Pagutan, 2019

individu itu selalu aktif sebagai keseluruhan. Individu bukanlah jumlah dari bagian-bagian atau organ-organ individu semata. Individu yang sehat adalah yang seimbang antara ikatan organisme dengan lingkungan. Karena itu pertentangan antara keberadaan social dengan biologis merupakan konsep dasar terapi gestalt. Menurut Pearls banyak sekali manusia yang mencoba menyatakan apa yang sebenarnya. Perbedaan aktualisasi gambaran diri dan aktualisasi diri benar-benar merupakan kritis pada manusia.³⁶

Adapun pendapat lain dari peneliti dikatakan bahwa peran orang tua dan lingkungan sekitar juga sangat penting. Orang tua adalah pengaruh yang kuat dalam kehidupan anak-anak dan remaja. Maka, orang tua juga harus mencontohkan bahwa rokok benar-benar tidak boleh dilakukan oleh siapapun. Tanyakan apa yang memotivasi dirinya untuk merokok dan beri pengertian se jelas-jelasnya perihal efek buruk dari merokok pada kesehatan tubuhnya. Berikan gambaran juga tentang penyakit yang disebabkan oleh rokok. Jangan hanya melarang anak untuk merokok, tanpa memberi informasi yang se jelas-jelasnya. Harus ada desakan dari luar yang membuat anak-anak dan remaja mau berbuat sesuatu untuk berhenti merokok. Misalnya dengan membuat aturan-aturan ketat yang membuat anak tidak memiliki ruang atau kesempatan untuk merokok. Setelahnya berlakukan aturan tidak boleh ada rokok dan asap rokok yang masuk ke dalam rumah. Berlakukan aturan ini merata untuk semua anggota keluarga

³⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung : Alfabeta, 2009), hlm. 102

maupun tamu yang datang ke rumah. Orang tua juga bisa memberi penghargaan pada anak bila mereka mampu berhenti merokok, yang membuatnya lebih termotivasi untuk berhenti total. Seperti yang diungkapkan oleh remaja yang bernama Rian :

“kalau saya sih mudah aja kalo mau berhenti merokok, karena memang keluarga besar saya melarang untuk merokok, apalagi kalo lagi kumpul keluarga, itu sama sekali tidak ada asap rokok yang lewat sedikitpun, tapi ketika saya bersama teman-teman, beda lagi ceritanya, tapi saya berusaha untuk berhenti merokok, karena saya berfikir bahwa saya masih kecil, uang saku masih ditanggung orang tua, dan itupun hanya cukup untuk membeli keperluan makanan dan kebutuhan yang lebih penting”.³⁷

4. Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja.

1) Faktor pendukung

a. Mulai dari niat dalam diri sendiri untuk berhenti merokok

Terdengar memang agak sedikit biasa saja, akan tetapi niat yang tulus untuk berhenti atau mengurangi merokok itu sangat sulit jika tidak benar-benar dari hati dan bersungguh-sungguh untuk tidak merokok lagi. Karena lingkungan sekitar juga berpengaruh besar terhadap perubahan sikap remaja. Seperti yang dikatakan oleh remaja yang bernama khaerul :

³⁷ Ryan, *Wawancara*, Pagutan, 2019

“Berhenti merokok memang tidak mudah. Akan tetapi ketika saya berusaha dengan tekad yang kuat, saya bisa berhenti atau paling tidak bisa mengurangi, apalagi sekarang bulan puasa sudah dekat, setelah tarawih kadang saya bermain bersama teman-teman membeli makanan ringan agar tidak ingat dengan rokok”.³⁸

Adapun seperti yang dialami oleh Rian, dia mengatakan hal-hal berikut :

“Kalo faktor dari diri sendiri, kadang kita juga sadar masih pelajar, uang saku cepat habis cuma pake beli rokok aja, tahan nafsu sih jelasnya”.³⁹

b. Menjauh dari orang-orang yang merokok

Ini jauh lebih penting jika dibandingkan dengan faktor pendukung lainnya, karena pembentukan karakter remajaitu dimulai dari lingkungan sekitar termasuk teman sebaya, ketika remaja sudah mulai bergaul dengan teman-teman yang tingkah lakunya kurang baik, bisa jadi remajaikutu terpengaruh dengan apa yang dilakukan oleh teman-temannya, supaya bisa masuk ke lingkungan pergaulan yang dia inginkan, ada juga yang ingin berat badannya turun (konyol banget memang, tapi ada juga yang begitu), dan juga supaya kelihatannya keren. Seperti yang dikatakan oleh remaja yang bernama Muzainul, yaitu :

³⁸ Ryan, Wawancara, Pagutan, 2019

³⁹ Ryan, Wawancara, Pagutan, 2019

“Menjauh dari orang yang merokok bisa saja, akan tetapi terkadang sulit, karena disekeliling saya kebanyakan teman-teman yang merokok, untuk menghindarinya terkadang saya tidak keluar rumah, atau terkadang saya menyibukkan diri disekolah untuk mengikuti kegiatan ramadhan dan ekskul”.⁴⁰

c. Peran orang tua dan lingkungan sekitar

Terkadang seorang remaja yang berhenti merokok karena ibunya tidak suka ketika mengetahui anaknya merokok. Orang tua yang sudah memberikan peringatan kalau tidak memperbolehkan anaknya merokok, anaknya cenderung untuk tidak merokok. Beda dengan orang tua yang sama sekali tidak memberikan peringatan atau bahkan yang orang tuanya juga perokok. Tapi lebih baik tetap katakana kepada anak, kalau (orang tua) tidak suka jika anaknya merokok.

Adapun wawancara dengan remaja yang bernama Rian, yaitu :

“kalo dari faktor orang tua sih, pasti orang tua ngelarang buat ngerokok, karena umur masih belum pantas buat jadi perokok, karena umur masih belum pantas buat jadi perokok, karena merokok juga ngga baik buat kesehatan”.⁴¹

Adapun pendapat lain yang diungkapkan oleh remaja yang bernama

Heru :

⁴⁰ Ryan, Wawancara, Pagutan, 2019

⁴¹ Ryan, Wawancara, Pagutan, 2019

“Faktor yang paling mendukung untuk saya berhenti merokok adalah faktor orang tua, karena selama ini saya bersembunyi dari orang tua, dan keluarga juga tidak mengetahui, kalo seandainya dari pihak orang tua mengetahui, saya pasti akan berhenti merokok, karena merokok dengan cara bersembunyi lebih nikmat, itu yang saya rasakan selama ini”.⁴²

2) Faktor Penghambat

a. Faktor Internal

1. Rasa kecanduan

Ketergantungan fisik dapat menyebabkan gejala “sakau” saat remaja berusaha untuk berhenti. Ketergantungan emosional dan mental membuat sulit untuk menjauh dari nikotin. Studi menunjukkan bahwa untuk berhenti merokok dan tetap berhenti, perokok harus mengatasi ketergantungan fisik dan mental.

Beberapa remaja melakukan perilaku merokok sebagai cara kompensatoris.⁴³ Sehingga ketika remaja memutuskan untuk berhenti merokok, akan sangat sulit karena sudah terbawa oleh suasana merokok sebelumnya. Seperti yang diungkapkan oleh remaja yang bernama Khaerul, yaitu :

“disisi lain terkadang saya bingung, ketika saya memutuskan untuk berhenti merokok, disisi lain juga saya sangat berat, mengurangi atau berhenti merokok memang bukan sesuatu hal

⁴² Heru, *Wawancara*, Pagutan, 2019

⁴³ Dian Komalasari, “*Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja*”. *Jurnal Psikologi*. No. 01 hlm. 38

yang mustahil, akan tetapi masih banyak pertimbangan, itu menurut saya”.⁴⁴

2. Rasa kesepian

Ketika sedang sendirian atau tidak ada kegiatan, biasanya seorang perokok mengalami “sakau” yang disebabkan oleh keinginannya untuk merokok, ketika itu dia tidak bisa mengendalikan dirinya karena tidak bisa menahan untuk menjauh dari rokok. Kesepian bisa mengingatkan seorang perokok untuk merokok, mereka membayangkan ketika merokok dan nikmatnya merokok, bahkan semua rata-rata remaja yang peneliti wawancarai mengalami hal seperti ini. Seperti yang diungkapkan oleh remaja yang bernama Diat :

“Saya kalo lagi pengen merokok, biasanya pas lagi sendiri atau pas lagi ngga ada kegiatan, jadi kadang saya kesulitan, kalo saya gabung sama temen-temen yang merokok juga takutnya nanti saya jadi ikutan, itu yang bikin saya jadi bingung”.⁴⁵

b. Faktor eksternal

1. Wangi rokok

Asap rokok sangat mengganggu remaja dalam mengurangi kebiasaan merokok, karena ingatan mereka kembaliseperti ketika masih merokok, mereka ingat akan aromanya, rasanya dan nikmatnya merokok. Maka dari itu, wangi rokok dapat

⁴⁴ Haerul, *Wawancara*, Pagutan, 2019

⁴⁵ Diat, *Wawancara*, Pagutan, 2019

menghambat proses remaja dalam mengurangi mengkonsumsi rokok. Seperti yang dikatakan oleh remaja yang bernama Aril, mengatakan bahwa :

“Saya sangat kesulitan mengurangi kebiasaan merokok ketika berhadapan dengan teman-teman atau orang yang merokok, karena ketika saya mencium asap rokok, disitu terkadang saya goyah dan ingin merokok, kadang saya sulit bisa menahannya”.⁴⁶

2. Teman yang merokok

Punya teman atau berada dilingkungan yang orang-orangnya perokok, kemudian kebanyakan dari teman-temannya menawarkannya untuk ikutan merokok, seringkali remaja jadi tidak enak untuk menolak tawaran teman-temannya. Seperti yang diungkapkan oleh remaja bernama Rifki, yaitu:

“Menurut saya, kalo menghindari itu mungkin sulit karena memang kebanyakan teman-teman saya atau dilingkungan saya yang merokok, sehingga ketika saya bergabung bersama teman-teman yang merokok, terkadang saya dipaksa untuk merokok walaupun hanya satu, untuk sekedar menghargai mereka”.⁴⁷

⁴⁶ Aril, Wawancara, Pagutan, 2019

⁴⁷ Irwan, Wawancara, Pagutan, 2019

BAB III

PEMBAHASAN

A. Analisis Teori *Gestalt* Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja

Pada tahap ini penulis akan menjabarkan hasil penelitian yang menggunakan teknik wawancara tak terstruktur, peneliti menggunakan wawancara tersebut supaya data-data yang kurang jelas bisa ditanyakan kembali kepada responden sehingga data yang diperoleh valid. Fokus penelitian ini yaitu membahas tentang Teori Gestalt Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja (Studi Kasus Di Remaja Presak Timur Pagutan Kota Mataram).

Observasi yang dilakukan bersifat observasi partisipatif pasif. Observasi ini dilakukan dengan cara mengamati. Dengan melakukan observasi partisipatif pasif ini peneliti hanya datang ke tempat penelitian atau terjun langsung mengamati fenomena tersebut.

Selain melakukan wawancara observasi, peneliti juga melakukan dokumentasi. Dokumentasi merupakan salah satu metode penelitian yang sering digunakan peneliti yang sering digunakan peneliti untuk mendalami objek penelitian berdasarkan sejarah yang tercatat baik berupa tulisan maupun gambar. Selain itu, dokumentasi juga digunakan untuk mengecek kebenaran data yang didapat dari teknik wawancara dan setelah metode penelitian dilaksanakan, peneliti kemudian menganalisis

data yang didapat dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Dengan teknik analisis data maka didapat hasil peneliti jabarkan dalam pembahasan kali ini.

Selanjutnya peneliti akan menjelaskan hasil data yang didapat dari teknik pengambilan data yang diambil oleh peneliti selama masa penelitian di Lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram.

Berdasarkan hasil temuan di bab sebelumnya, paparan data dan temuan tentang Penerapan Teori Gestalt Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja (Studi Di Lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram), maka selanjutnya peneliti akan membahas dan menganalisis data tersebut dalam bab pembahasan ini. Sebagaimana dijelaskan di bab sebelumnya.

Untuk mengetahui bagaimana cara agar bisa membantu remaja dalam mengurangi kebiasaan merokok harus didukung dengan teori, sebab teori tersebut akan menjadi acuan dan analisis peneliti dalam mengkaji penelitian yang sedang dilakukan. Oleh karena itu, peneliti akan membahas bagaimana cara penerapan teori gestalt dalam mengurangi kebiasaan merokok pada remaja.

Adapun pada bab ini, peneliti akan mengungkapkan dan menganalisis terhadap temuan peneliti sebagaimana yang dipaparkan pada bab II, dengan cara menjadikan kerangka teoritik sebagai bahan acuan dalam melakukan analisis.

B. Faktor- Faktor yang Menyebabkan Remaja Merokok di Lingkungan Presak Timur Pagutan

Masa remaja adalah masa yang sangat menentukan karena pada masa ini remaja banyak mengalami perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadi perubahan kejiwaan sehingga menimbulkan kebingungan dikalangan remaja sehingga masa ini disebut orang barat *storm and stress*. Karena pada masa ini remaja dalam keadaan topan badai dan mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari aturan norma-norma sosial yang berlaku pada masyarakat.

Pada umumnya, remaja memiliki rasa ingin tahu tinggi, remaja cenderung merasa penasaran dengan segala sesuatu dan cenderung ingin berpetualang menjelajahnya.

Dari hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan di Lingkungan Presak Timur Pagutan, peneliti menemukan beberapa faktor yang menyebabkan remaja merokok, diantaranya adalah :

1. Faktor Orang Tua

Orang tua mempunyai peran penting di dalam pendidikan dan pembentukan karakter. Pada masa percobaan remaja masih mempunyai keinginan yang tidak menentu, sering merasa kecewa karena masih mempunyai keinginan yang tidak didapatkan berbeda dengan yang diinginkan. Remaja juga merasa ragu-ragu dan khawatir serta kecemasan yang tidak didasari, ditambah lagi dengan emosi yang labil

maka remaja pada saat sering terjadi emosi yang akhirnya terjerumus kekenakalan remaja atau penyalahgunaan rokok dan sejenisnya.

Orang tua juga merupakan kelompok sosial pertama yang menjadi pusat identifikasi anak. Anak banyak menghabiskan waktunya di lingkungan keluarga dan keluarga merupakan orang yang penting bagi pembentukan kepribadian anak. Disamping itu keluarga juga dipandang dapat memenuhi kebutuhan manusiawi, terutama bagi pengembangan kepribadiannya dan pengembangan ras manusia. Apabila anak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya maka anak cenderung berkembang menjadi kepribadian yang sehat. Suasana keluarga sangat penting bagi perkembangan kepribadian anak. Seorang anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga harmonis dan agamis maka perkembangan anak cenderung positif.

Sebenarnya orang tua harus tercermin dalam perilaku, meskipun suatu saat misalnya di lingkungan presak timur pagutan ini melihat ibu bercerai karena suatu sebab jangan pernah kita putus asa, dengan apa yang telah kita perbuat, dalam keluarga di lingkungan presak timur pagutan keluarga itu harus bisa memberikan nasihat dalam mendidik anak kita agar bisa membangun perkembangannya kemasa depan nanti.⁴⁸

⁴⁸ ELIZABETH B. HURLOCK, *Perkembangan Anak*, Penerbit Erlangga. 1978

2. Faktor kepribadian

Diartikan sebagai suatu sikap yang khas dan hakiki yang tercermin pada sikap seseorang setiap harinya yang juga jadi suatu pembeda dari orang-orang lain sekitarnya. Kepribadian sendiri merujuk pada suatu pengaturan sikap dalam berbuat, berpikir, menanggapi, serta merasakan bagi individu didalam hubungannya dengan lingkungan sosial atau lingkungan sekitarnya. Kepribadian juga mencakup suatu kebiasaan, sikap, serta sifat yang dimiliki seorang individu dalam berhubungan dalam individu lain sebagai seorang makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Kepribadian juga merupakan suatu pola tingkah laku remaja yang bersikap mendasar yang menjadi suatu ciri khas serta pembeda antara satu individu dengan individu yang lainnya. Dengan adanya perbedaan kepribadian pula, bermacam-macam interaksi sosial dan hubungan sosial dalam suatu lingkungan sosial dapat berlangsung.

3. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan memberikan pengaruh terhadap setiap remaja, baik menyangkut cara berpikir, cara bersikap atau cara berperilaku remaja. Pengaruh lingkungan terhadap kepribadian remaja dapat dilihat dari perbedaan lingkungannya dengan masyarakat sekitar dan budayanya maju dengan masyarakat primitif yang budayanya masih sederhana. Perbedaan itu tampak dalam gaya hidupnya seperti cara makan, berpakaian, memelihara kesehatan, berinteraksi, pencaharian, dan cara berpikir. Ada 3 prinsip tipe dasar kepribadian yaitu pengalaman awal

kehidupan dalam keluarga, pola asuh orang tua terhadap anak dan awal kehidupan anak dalam masyarakat.

4. Faktor iklan

Remaja merokok bukan lagi pemandangan langka disekitar kita. Meskipun sudah ada larangan pembelian rokok bagi anak dibawah usia 18 tahun, tetap saja masih banyak anak-anak hingga remaja yang merokok. Warung-warung di Indonesia tersebar dimana-mana dan rokok bisa dijual batangan. Gampang atau tidaknya akses membeli rokok itu yang harus diperhatikan pedagang yang masih menjual rokok memang mudah ditemui diwarung dekat sekolah-sekolah, sehingga para remaja semakin mudah membelinya. Selain penjualan dan distribusi rokok yang luas iklan dan media yang digunakan dalam mempromosikan perokok turut berpengaruh. Cecaran iklan rokok, promosi dan sponsorsif rokok, tanpa disadari telah mempengaruhi persepsi orang muda, apalagi perokok kerap digambarkan sebagai orang yang pemberani, jantan, kreatif. Iklan rokok berpengaruh pada anak muda karena banyak sekali iklan yang menampilkan soal keberanian atau image tertentu, yang membuat anak muda semakin ingin coba rokok. Padahal, remaja perokok lebih rentan terkena penyakit karena pada usia remaja paru masih dalam proses pertumbuhan. Merokok pada

usia remaja memiliki resiko lebih besar terkena penyakit, seperti bronchitis, tuberculosis, dan kanker paru.⁴⁹

C. Penerapan teori *gestalt* dalam mengurangi kebiasaan merokok pada remaja

Salah satu metode psikoterapi yang sangat efektif untuk mengatasi masalah pribadi maupun masalah yang menyangkut masalah orang lain adalah gestalt terapi. Terapis sering menggunakan terapi gestalt kepada pasien yang mengalami konflik pada dirinya sendiri, kebingungan dengan pilihan hidupnya, punya konflik dengan orang lain, tidak bisa menerima nasib yang menimpanya dan sebagainya.⁵⁰

Namun bukan berarti setiap orang yang mengalami masalah tersebut selalu harus ditangani dengan terapi gestalt. Setiap orang itu unik, itulah mengapa meskipun masalahnya sama tapi terjadi pada orang yang berbeda, tetapi bisa menggunakan metode psikoterapi yang berbeda.⁵¹

Peneliti memberikan motivasi dengan memberikan gambaran bahwa kebiasaan merokok dikalangan remaja amat membahayakan baik ditinjau dari segi pendidikan maupun kesehatan serta sosial ekonomi. Dipandang dari segi pendidikan sudah jelas bahwa hal ini akan mengganggu studinya, sedangkan dari segi kesehatan akibat kebiasaan merokok akan menyebabkan berbagai penyakit (serangan jantung, gangguan pernafasan,

⁴⁹<https://lifestyle.kompas.com/read/2015/02/09/110604123/Iklan.Rokok.Pengaruhi.Remaja.Mencoba.Rokok>

⁵⁰ Khairani, Makmun, *Konseling Psikologi*, (Yogyakarta : CV Aswaja Pressindo), hlm. 67

⁵¹ *Ibid*, 67

dan sebagainya). Dari segi ekonomi merupakan pengeluaran anggaran yang tidak perlu atau pemborosan.

Hampir semua remaja perokok berkeinginan untuk berhenti merokok, sebagian remaja perokok menyadari jika ada kemauan mereka dapat berhenti merokok, sebagian dari mereka juga butuh semangat dan nasihat untuk bisa mengurangi kebiasaan merokok.

Dari remaja yang peneliti wawancarai sebagian dari mereka ada yang berkeinginan untuk berhenti merokok. Mereka menyadari resikonya dan termotivasi untuk berhenti merokok, namun mengalami kesulitan untuk berhenti merokok. Alasan gangguan kesehatan dan kerugian ekonomi hampir merata ditemukan pada perokok yang ingin menghentikan kebiasaan merokok. Dukungan dari orang terdekat juga menjadi motivasi untuk berhenti merokok.

Mengurangi kebiasaan merokok diawali dengan niat dan bisa dibantu dengan cara mengurangi kebiasaan merokok yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan terapi gestalt. Terapi gestalt ini dikembangkan oleh Frederick S. Pearl yang didasari oleh empat aliran yakni psikoanalisis, fenomenologis dan eksistensialisme serta psikologi gestalt. Menurut Pearls individu itu selalu aktif sebagai keseluruhan. Individu bukanlah jumlah dari bagian-bagian atau organ-organ semata. Individu yang sehat adalah yang seimbang antara ikatan organisme dengan lingkungan. Karena itu pertentangan antara keberadaan sosial dengan biologis merupakan konsep dasar terapi gestalt. Menurut Pearls banyak sekali manusia yang mencoba

menyatakan apa yang seharusnya dari pada menyatakan apa yang sebenarnya. Perbedaan aktualisasi gambaran diri dan aktualisasi diri benar-benar merupakan kritis pada manusia.⁵²

1. Konsep Utama

Berfokus pada apa dan bagaimana mengalami disini dan sekarang untuk membantu remaja agar menerima polaritas-polaritas dirinya. Konsep utama mencakup tanggung jawab pribadi, urusan yang tak selesai, penghindaran, mengalami dan menyadari saat sekarang. Ia adalah terapi eksperiensial yang menekankan perasaan-perasaan dan pengaruh urusan yang tak selesai terhadap perkembangan kepribadian sekarang.⁵³

2. Peranan konselor

Membantu klien untuk menembus jalan buntu sehingga pertumbuhan bisa terjadi. Itu adalah suatu tugas yang sulit bagi konselor, sebab klien pada titik jalan buntu percaya bahwa dirinya tidak memiliki kesempatan mempertahankan kelangsungan hidup. Selain itu tugas terapis atau peranan konselor adalah menyajikan situasi yang menunjang pertumbuhan dengan jalan mengonfrontasikan klien kepada titik tempat dia menghadapi suatu keputusan apakah tidak akan mengembangkan potensi-potensinya.⁵⁴

3. Proses Perubahan Perilaku Remaja

a. Transisi yaitu keadaan klien dari selalu ingin dibantu oleh lingkungan kepada keadaan berdiri sendiri. Artinya kepribadiannya tak

⁵² Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung : Alfabeta, 2009), hlm. 102

⁵³ Khairani, Makmun, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta : CV Aswaja Pressindo), hlm. 68

⁵⁴ *Ibid*

sempurna, ada bagian yang hilang. Bagian yang hilang ini disebut pusat. Tanpa pusat berarti terapi berlangsung pada bagian-bagian yang peripheral sehingga tak suatu titik awal yang baik.

- b. Avoidance dan unfinished business, yang termasuk kedalam unfinished business ialah emosi-emosi, peristiwa-peristiwa, pemikiran-pemikiran yang terlambat dikemukakan klien. Avoidance adalah segala sesuatu yang digunakan klien untuk lari dari unfinished business. Bentuk unfinished business antara lain phobia, escape, ingin mengganti konselor.
 - c. Impasse, yaitu individu atau konselor yang bingung, kecewa, terhambat,
 - d. Here and now, yaitu penanganan kasus adalah disini dan dimasa kini. Konselor tidak menanyakan why karena hal itu akan menyebabkan klien melakukan rasionalisasi dan tak akan menghasilkan pemahaman diri.⁵⁵
4. Proses dan Fase Konseling
- a. Fase I. Membentuk pola pertemuan terapeutik agar terjadi situasi yang memungkinkan perubahan perilaku.
 - b. Fase II. Pengawasan, yaitu usaha konselor untuk meyakinkan klien untuk mengikuti prosedur konseling.

⁵⁵ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung : Alfabeta, 2009), hlm. 103-104

- c. Fase III. Mendorong klien untuk mengungkapkan perasaan-perasaan dan kecemasannya. Didalam fase ini diusahakan untuk menemukan aspek-aspek kepribadian klien yang hilang.
- d. Fase IV (terakhir). Setelah terjadi pemahaman diri maka pada fase ini klien harus sudah memiliki kepribadian yang integral sebagai manusia individu yang unik.

D. Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja

1) Faktor Pendukung

- a. Mulai dari niat dalam diri sendiri untuk berhenti merokok

Meski terdengar biasa, niat dan tekad untuk berhenti merokok harus datang dari diri sendiri. Remaja perokok bisa mulai perlahan dengan mengurangi sedikit demi sedikit jumlah batang rokok yang biasanya dihabiskan. Jika remaja perokok merasa ingin merokok, mereka bisa menggantinya dengan mengunyah permen karet atau makan kuaci. Dengan mengingat apa yang membuat remaja berhenti merokok, remaja dapat mengendalikan dirinya dengan cepat-cepat mengingat alasan yang membuat mereka berhenti merokok. Apakah itu karena kesehatan menurun, sehingga mereka tidak bisa lagi beraktivitas dan bermain bersama teman-teman, atau karena mengkhawatirkan kondisi orang tua, saudara dan teman-teman yang tidak merokok yang selalu terpapar asap rokok. Dengan menanamkan niat dalam diri, remaja juga bisa menulis

semua daftar alasan untuk tetap berhenti merokok dan ditempatkan daftar tersebut ditempat yang biasa mereka lihat setiap saat sebagai bahan untuk refleksi diri. Memotivasi diri bisa membantu remaja untuk tidak tergoda merokok lagi. Karena perubahan yang dilakukan atas dasar dari keinginan diri sendirilah yang paling tinggi peluang berhasilnya dalam jangka panjang.

b. Menjauh dari orang-orang yang merokok

Diawal rencana berhenti merokok, mantapkan hati untuk menjauh dari orang-orang yang sering merokok. Ini merupakan strategi berhenti merokok yang paling sederhana dan efektif untuk menurunkan hasrat remaja perokok untuk balik merokok lagi. Bergabunglah bersama teman-teman yang tidak merokok daripada pergi bersama perokok lainnya. Pasalnya jika remaja perokok tetap dikelilingi oleh perokok, tekad bisa goyah sewaktu-waktu dan semakin sulit bagi mereka untuk mulai berhenti. Jangan lupa untuk terus sibukkan diri dengan beragam kegiatan yang bisa membatalkan niat untuk merokok. Misalnya dengan ikut ekstrakurikuler di sekolah atau klub olahraga sepulang sekolah. Menghindari perokok lain untuk berhenti merokok juga bisa dilakukan dengan cara berpisah dengan teman-teman perokok untuk berjalan kaki setelah makan siang, bermain games dihandphone, atau cuci piring kotor segera setelah makan. Dengan menggunakan cara seperti itu, membuat diri jadi tetap sibuk adalah salah satu cara berhenti

merokok yang efektif. Mencari kesibukan lain bertujuan untuk mengalihkan pikiran remaja dari ngidam rokok. Ada banyak hal yang bisa dilakukan remaja untuk bisa berhenti sejenak dari menghisap rokok, antara lain olahraga, jalan-jalan santai keluar rumah, buat tangan sibuk bisa memainkan game dihandphone atau komputer, luangkan waktu dengan teman dan keluarga yang tidak merokok, dan masih banyak hal-hal positif yang bisa dilakukan.

c. Peran orang tua dan lingkungan sekitar

Sebagai orang tua, mereka adalah pengaruh yang kuat dalam kehidupan anak-anak dan remaja. Maka, para orang tua juga harus mencontohkan bahwa rokok benar-benar tidak boleh dilakukan oleh siapapun. Tanyakan apa yang memotivasi dirinya untuk merokok dan beri pengertian sejelas-jelasnya perihal efek buruk dari merokok pada kesehatan tubuhnya. Berikan gambaran juga tentang penyakit yang disebabkan oleh rokok. Jangan hanya melarang anak-anak untuk merokok, tanpa memberi informasi yang jelas. Selain itu, harus ada desakan dari luar yang membuat anak-anak dan remaja mau berbuat sesuatu untuk berhenti merokok. Misalnya dengan membuat aturan-aturan ketat yang membuat anak tidak memiliki ruang atau kesempatan untuk merokok. Misalnya, membuat perjanjian dengan anak untuk menentukan satu tanggal pasti dimana mereka harus mulai berhenti merokok. Setelahnya berlakukan aturan tidak boleh ada rokok atau asap rokok yang

masuk ke dalam rumah. Berlakukan aturan ini merata untuk semua anggota keluarga maupun tamu yang datang ke rumah. Para orang tua juga bisa memberi penghargaan pada anak bila mereka mampu berhenti merokok, yang membuatnya lebih termotivasi untuk berhenti total.

2) Faktor Penghambat

a. Faktor Internal

1) Rasa kecanduan

Saat remaja mencoba berhenti merokok, mereka mencoba untuk mengubah pribadi mereka. Sebagian diri remaja akan berpikir bisa bertahan tanpa rokok namun disisi lainnya sangat membutuhkan rokok. Permasalahan antara yang ingin merokok dan yang ingin berhenti merokok ini terkadang bisa menjadi salah satu hambatan untuk berhenti merokok. Rokok juga telah menjadi gaya hidup bagi sebagian orang, walau sudah banyak sekali terpampang bahaya-bahaya dari merokok dan asapnya, namun itu tidak membuat mereka berpaling meninggalkan rokok. Beberapa orang yang ingin berhenti merokok mengaku sangat sulit, karena dalam rokok mengandung nikotin dan zat adiksi. Faktor adiksi ini membuat orang yang ingin berhenti jadi sulit. Nikotin adalah zat adiktif yang menimbulkan perasaan nyaman dan kesenangan saat merokok serta menyebabkan efek kecanduan, memang untuk berhenti merokok dibutuhkan

perjuangan dan pengorbanan besar. Berhenti merokok merupakan hal yang sulit untuk dilakukan bagi para perokok aktif. Ada saja alasan yang membuat mereka tidak bisa berhenti merokok mulai dari sakit kepala, tidak produktif, hingga sederet alasan lainnya.

2) Rasa kesepian

Bagi banyak mantan perokok, kesepian lebih akurat diidentikkan dengan kebosanan. Rokok seperti teman setia pada saat tidak ada kegiatan lain, atau pelipur lara saat sedang sendiri. Pada awal berhenti merokok, mengalihkan perhatian adalah cara yang dapat membantu remaja mengendalikan rasa bosan. Remaja bisa berjalan-jalan, menonton film, atau mengerjakan hobi. Mereka bisa membuat kegiatan tersebut menjadi menyenangkan mungkin, dan ini akan membantu mereka mengatasi keinginan untuk merokok yang dipicu oleh kebosanan. Depresi juga termasuk dalam kategori ini. Seseorang yang berhenti merokok sangat rentan terhadap perasaan sedih, setidaknya saat awal-awal. Berhenti merokok bisa terasa seperti kehilangan seorang teman, meskipun “teman ini” merusak hidup mereka. Setelah bertahun-tahun merokok, kebanyakan dari mereka merasa kehilangan ini sampai tahap lebih lanjut.

b. Faktor Eksternal

1) Wangi rokok

Bagi orang-orang yang tidak merokok, bau asap rokok mungkin sangat tidak menyenangkan namun ketika seseorang mencoba berhenti merokok, aroma manis nabati nikotin yang lezat memunculkan kembali semua ingatan baik yang pernah mereka alami ketika merokok.

Tergoda kembali merokok bisa disebabkan karena wangi asap rokok yang ada disekitar remaja. Baju dan jenis pakaian lainnya bisa menyerap aroma rokok. Asap rokok sangat mengganggu remaja dalam mengurangi kebiasaan merokok, karena ingatan kembali seperti ketika masih merokok, mereka ingat akan aromanya, rasanya, dan nikmatnya merokok. Maka dari itu wangi rokok dapat menghambat proses remaja dalam mengurangi mengkonsumsi rokok. Apalagi ketika seorang remaja berada diantara orang-orang merokok, mereka semakin terganggu dengan apa yang mereka lihat, yang membuat mereka susah untuk menjauhi rokok.

2) Teman yang merokok

Orang-orang yang ingin merokok sebaiknya menghindari teman-teman mereka yang merokok selama beberapa waktu untuk menguatkan dirinya agar tidak merokok lagi. Karena dengan mendekati orang yang merokok, remaja bisa terpengaruh

oleh asap rokoknya. Alasan utama menjadi perokok adalah karena ajakan teman-teman yang sukar ditolak, selain itu juga, remaja mengatakan bahwa mereka menjadi perokok setelah melihat iklan rokok. Ini berarti bahwa tindakan merokok diawali dari adanya suatu sikap, yaitu kecendrungan seseorang untuk menerima atau menolak, setuju atau tidak setuju terhadap respon yang datang dari luar dalam hal ini adalah rokok.⁵⁶

Tinggal bersama atau bersosialisasi dengan perokok dapat memicu keinginan remaja untuk merokok saat sedang berusaha untuk berhenti. Berada di sekitar rokok atau produk tembakau lainnya dapat menjadi godaan untuk anda. Melihat orang lain merokok, mencium aroma rokok atau bahkan melihat bungkus rokok dapat memicu keinginan untuk merokok.

Perpustakaan UIN Mataram

⁵⁶ Sitepoe, *Kekhususan Rokok Indonesia*, (Jakarta : Gramedia, 2000), hlm. 20

BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil peneliti yang berjudul “Penerapan Terapi *Gestalt* Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja” di Lingkungan Presak Timur Pagutan Kota Mataram Tahun 2019. Maka peneliti membuat beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Remaja merokok dilatar belakangi oleh :
 - a. Faktor Lingkungan
 - b. Pengaruh Orang tua
 - c. Faktor Kepribadian
 - d. Pengaruh Iklan.
2. Dalam mengurangi kebiasaan merokok pada remaja, peneliti menggunakan Teori *Gestalt*. Metode Teori *Gestalt* meyakinkan klien untuk :
 - a. Meningkatkan kesadaran diri
 - b. Mengambil hikmah dari pengalaman
 - c. Mengembangkan kemampuan dan memperoleh nilai untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus melanggar hak orang lain
 - d. Lebih sadar akan perasaannya

- e. Belajar bertanggungjawab pada apa yang mereka lakukan termasuk menerima konsekuensinya
 - f. Beralih dari dukungan luar pada peningkatan dukungan internal diri sendiri
 - g. Mampu meminta dan mendapat pertolongan dan menolong orang lain
3. Adapun faktor penghambat dalam penerapan Terapi *Gestalt* dalam mengurangi kebiasaan merokok pada remaja yaitu :
- a. Disebabkan oleh faktor usia, terkadang remaja sulit bisa menerima nasehat atau masukan dari seseorang, karena pada usia remaja, kondisi labil biasa terjadi pada seseorang. Mereka akan cenderung membuat keputusan-keputusan yang salah.
 - b. Ketika kita mencoba untuk menasehati secara terus menerus, akan sulit diterima oleh klien, karena memang kebiasaan merokok sudah melekat pada diri klien.
 - c. Untuk menerapkan terapi *gestalt*, butuh kesabaran agar bisa merubah kebiasaan negatif pada remaja tersebut, karena diusia yang masih remaja, kebanyakan dari mereka dikuasai oleh emosinya itu sendiri.
 - d. Terapi *gestalt* menekankan tanggung jawab atas diri kita sendiri, tetapi mengabaikan tanggung jawab kita kepada orang lain.
 - e. Masa remaja adalah masa dimana hanya kesenangan yang terlihat tanpa memikirkan hal-hal yang membuat dirinya salah arah, karena

kebanyakan remaja terkadang hanya menerima kata-kata teman, sedangkan nasehat dari orang tua sendiripun tidak didengarkan.

B. SARAN

Tanpa mengurangi rasa hormat kepada semua yang bersangkutan dalam penelitian ini dan dengan keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti sebagai manusia biasa yang tak luput dari salah dan lupa, berikut dibawah ini adalah saran yang mudah-mudahan bisa bermanfaat untuk semua yang bersangkutan dalam penelitian ini :

1. Agar dapat memberikan pengetahuan bagi remaja mengenai dampak buruknya perilaku merokok bagi diri dan sekitarnya.
2. Agar dapat menambah bacaan perpustakaan di UIN Mataram yang dapat dijadikan untuk pengembangan pengetahuan serta dapat dijadikan panduan bagi mahasiswa yang akan melanjutkan penelitian.
3. Penyusunan skripsi ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi responden untuk membantu menyelesaikan permasalahan remaja secara menyeluruh dan remaja juga dapat menyelesaikan masalahnya secara optimal melalui Teori Gestalt.
4. Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut dan mendalam demi kesempurnaan penelitian ini di masa yang akan datang, karena meskipun penulisan skripsi ini telah dibantu dari berbagai pihak, namun disadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan.

5. Penyusun juga berharap dari hasil penyusunan ini dapat digunakan untuk melakukan penyusunan lebih lanjut dalam tingkatan yang lebih sempurna, karena hasil penyusunan ini bukan merupakan hasil akhir. Akan tetapi hasil dari penyusunan ini masih banyak hal-hal yang perlu dikaji lebih lanjut.



Perpustakaan UIN Mataram

Daftar Pustaka

- Abdul Rahman Sholeh, "*Pendidikan Agama dan Pengembangan Untuk Bangsa*", (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2005)
- Asmunianto, "*Efektifitas Pelaksanaan PP No. 48 Tahun 2014 Tentang Biaya Nikah RP. 0 (Nol Rupiah) Di KUA Kecamatan Pemenang Kabupaten Lombok Utara*", (Skripsi, Fakultas Syar'i IAIN Mataram, Mataram, 2016)
- Bungin Burhan, "*Penelitian Kualitatif*", (Jakarta: Kencana, 2011)
- Corey, Gerald. 2009, "*Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*", Bandung. PT. Refika Aditama
- Data Monografi Kelurahan Pagutan, Tahun 2019.
- Elfi Mu'awwanah, "*Bimbingan Konseling Islam, Memahami Fenomena Kenakalan Remaja dan Memilih Upaya Pendekatannya dalam Konseling Islam*", (Yogyakarta : Teras, 2012)
- Elizabeth B. Hurlock, "*Perkembangan Anak*", (Penerbit Airlangga, 1978)
- Erlisa Candrawati, "*Hubungan Faktor Lingkungan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki di Desa T Kabupaten Mojokerto*", (Jurnal Nursing News. 2(3))
- Jeanette Murad Lesmana, "*Dasar-Dasar Konseling*", (Jakarta : Universitas Indonesia (UIN Pers), 2005)
- Khairani, Makmun, "*Konseling Psikologi*", (Yogyakarta : CV Aswaja Pressindo, 2014)
- Khoirul Amin, "*Terapi Psikoproblem Melalui Sholat*", (Skripsi, FD UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2004)
- Lexi J. Meleong, "*Metode Penelitian Kualitatif*", (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2004)
- Mahmud, "*Metode Penelitian Pendidikan*", (Bandung : Pustaka Setia, 2011)
- Moh. Shaleh, Imam Musbikin, "*Agama Sebagai Terapi*", (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2005)
- Muhammad Al-Mighwari, "*Psikologi Remaja Petunjuk Bagi Guru dan Orangtua*", (Bandung : Pustaka Setia, 2006)

Namora Lumonggan Lubis, "*Depresi Tinjauan Psikologis*", (Jakarta : Penerbit Kencana, 2016)

Nana Syaodih Sukmadinata, "*Metode Penelitian Pendidikan*", (Bandung Rosdakarya,

Nazir, M. 1988, "*Metode Penelitian*", Ghalia Indonesia : Jakarta.

Nurrahmah, "*Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan dan Pembentukan Karakter Manusia*"

Saifuddin Azwar, "*Metode Penelitian*", (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2009)

Santrock, J. W, "*Remaja Jilid 1*", (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007)

Sofyan S. Willis, "*Konseling Keluarga*", (Bandung : Alfabeta, 2009)

Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*", (Bandung : Alfabeta, 2015)

Whitney, F. 1960, "*The Elemen Of Research*", New York : Prentice-Hall, Inc

<http://azard.blogspot.com/2015/02/contoh-makalah-tentang-pengaruh-merokok.html?m=1>

<http://helohehat.com/pusat-kesehatan/berhenti-merokok/8-kandungan-berbahaya-dalam-rokok-dan-pengaruhnya-pada-tubuh.html?m=1>

<http://pratiwirandukan.blogspot.com/2013/02/karya-tulis-ilmiah-bahaya-merokok.html?m=1>

<https://lifestyle.kompas.com/read/2015/02/09/110604123/iklan.rokok.pengaruhi.emaja.mencoba.rokok>



LAMPIRAN-LAMPIRAN
Perpustakaan UIN Mataram



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN,
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH
(B A P P E D A)

Jln. Flamboyan No. 2 Mataram Telp. 0370 - 622779 Fax. 0370 - 631581 Kode Pos 83126

SURAT IZIN

Nomor : 070 / 176 / 02 - BAPPEDA

TENTANG
PENELITIAN

- Dasar : a. Peraturan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor 11 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Dan Susunan Perangkat Daerah.
- b. Peraturan Gubernur Nomor 51 Tahun 2016 Tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi serta Tata Kerja Badan-Badan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat.
- c. Surat Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi – UIN Mataram Nomor : 229/Un.12/PP.00.9/FDIK/04/2019 Perihal Permohonan Izin Penelitian

MENGIZINKAN

Kepada :
Nama : **HATVIANI**
N I M : 1503192080
Alamat / HP : Mataram / 0823 4030 0196
Untuk : Melakukan penelitian dalam rangka menyusun skripsi dengan Judul :
"PENERAPAN TERAPI GESTALT DALAM MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK PADA REMAJA (STUDI KASUS DI REMAJA LINGKUNGAN PRESAK TIMUR PAGUTAN KOYA MATARAM)"

Lokasi : Pagutan Presak Timur
Waktu : Selama 1 (satu) Bulan sejak Izin Penelitian ini diterbitkan

Dengan ketentuan agar yang bersangkutan menyerahkan hasil penelitian selambat lambatnya 1 (satu) bulan setelah selesai melakukan penelitian kepada **BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH (BAPPEDA) PROVINSI NTB** via email: litbang.bappedantb@gmail.com

Demikian surat Izin Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Mengetahui :
LURAH PAGUTAN**



NIP. 19680321 198511 1 001

Dikeluarkan di Mataram
Pada tanggal, 15 April 2019

an, KEPALA BAPPEDA PROV. NTB
Kasubbid Sosial Budaya
Bappeda Provinsi NTB



BETTY SUNDARI, S.Sos
NIP. 19620717 199103 2 005

Tembusan : disampaikan kepada Yth :

1. Gubernur NTB (sebagai laporan);
2. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi – UIN Mataram;
3. Pagutan Presak Timur;
4. Dinas/Instansi Terkait;
5. Yang Bersangkutan;

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ANURI, BA
NIP : 19660321 19861 1 001
Jabatan : Lurah Pagutan

Menerangkan dengan sebenarnya kepada :

Nama : HARVIANTI
NIM : 1503192080
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram

Bahwa yang namanya tersebut diatas memang benar melaksanakan penelitian di Pagutan Presak Timur Kota Mataram dengan judul ***"Penerapan Terapi Gestalt Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja"*** dari tanggal 15 April s/d 3 Mei 2019.

Demikian surat keterangan kami buat untuk dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Mataram, 6 Mei 2019

Lurah Pagutan



ANURI, BA





Perpustakaan **UIN** Mataram